जागरण अक्टूबर 2022 ◆ ₹ 40

सखी

मैं हूं मेरी पहचान

करवा चौथ स्पेशल लुक

त्योहार मनाएं
नये अंदाज़ में

कवर स्टोरी

तलाश
अपने वजूद की

अंतर्मन की उलझनों पर कुछ
मशहूर शख़्सियतों के विचार

सोना है सबसे सही

फेस्टिव फैशन का ख़ास अंदाज़

एस्थमा अलर्ट टिप्स

Festive OFFERS
Exchange offer save upto ₹5000/-* on cooktops
Double Drip Tray
AURA
MAGNA
PRIME
Sunflame®
THE CLEAR CHOICE
For further details call : 9289446888
#Offer applicable on MRP

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

जागरण अक्टूबर 2022

सखी

मैं हूं मेरी पहचान

26

16

कवर स्टोरी

तलाश अपने वजूद की

जीवन में सफल होने के लिए अंतर्मन को समझना क्यों ज़रूरी है, इसी विषय पर कुछ मशहूर शख़्सियतों के विचार।

MAGAZINE KING

विशेष रचनाएं

21 **बच्चे और आप** : त्योहार मनाएं नये अंदाज़ में

22 **दीपावली रेसिपी** : स्वाद का ख़ज़ाना

24 **फेस्टिव डेकोर** : उत्सवी छटा

26 **इंस्टाग्राम/सलेब्रिटीज़ लुक्स** : ये चांद-सा रोशन चेहरा

29 **गिफ्ट आइडिया** : ख़ुशी से झूम उठेगी प्यारी बहना

फैशन

13 **मेल एक्सेसरीज़** : दिखें स्टाइलिश
फैब्रिक हैट्स के बारे में पढ़ें यहां

14 **एक्सेसरीज़ कॉर्नर** : मांग टीका
मांग टीका में क्या है नया, देखिए यहां

30 **फैशन ट्रेंड** : ख़ास हो आपका अंदाज़
फेस्टिव सीज़न में कैसे हों आपके आउटफिट्स, जानिए यहां

52 **फैशन अपडेट्स** : आओ चलें ओढ़ लें इस प्रकृति को..
हरियाली अगर आउटफिट में आ जाए तो कितना अच्छा होगा न, देखें यह पेज

13

खानपान

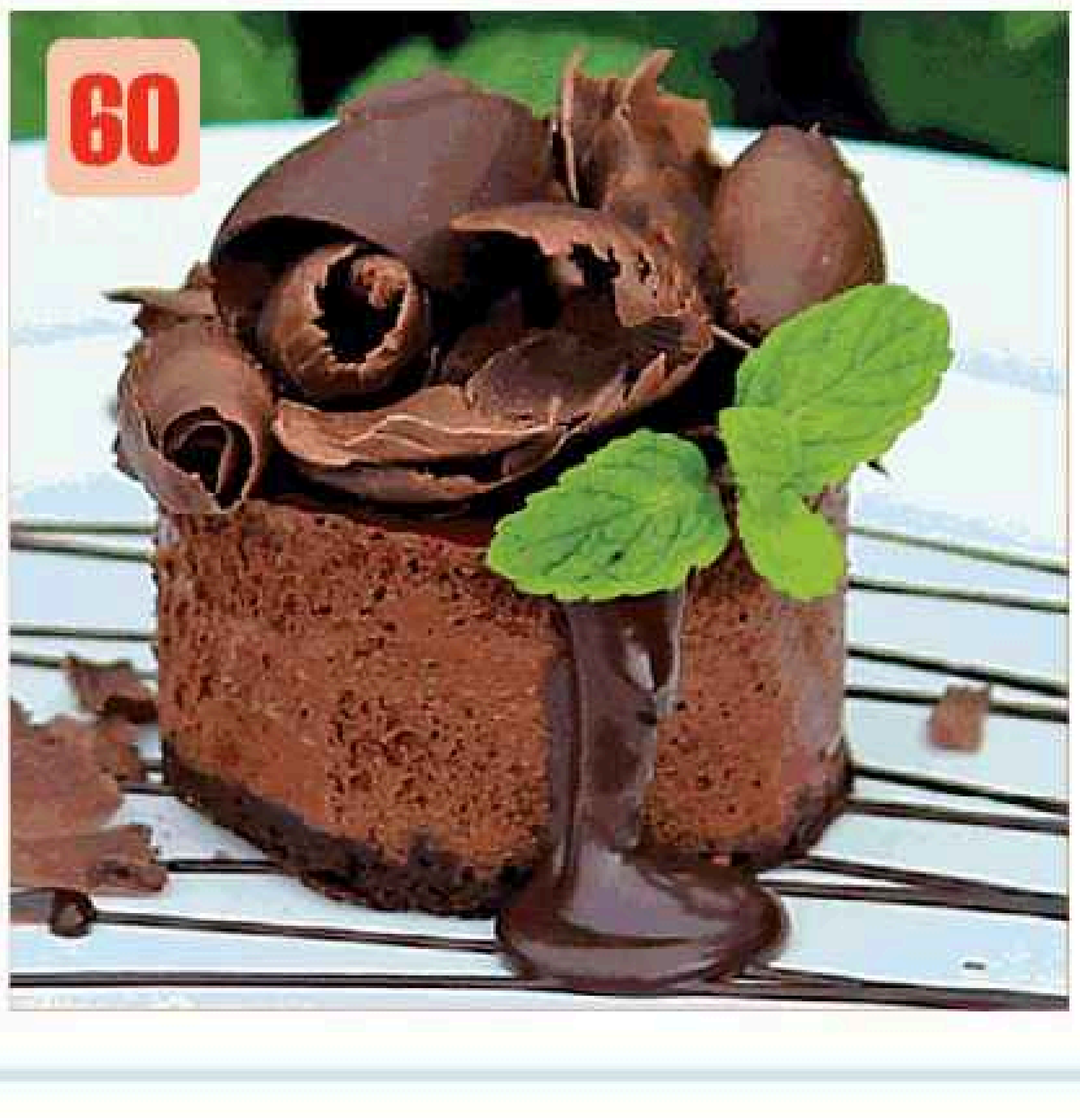
58 **100 कैलरीज़** : ओटमील रेज़िन कुकीज़
कम कैलरी वाली कुकीज़ बनाकर देखें

59 **नया ट्विस्ट** : बची ब्रेड से बनाएं स्टफ्ड रसमलाई
लेफ्टओवर ब्रेड से बनाकर देखें यह स्वीट डिश

60 **सखी सिग्नेचर डिश** : चॉकलेट मार्क्वीज़
चॉकलेट से बनाएं टेस्टी डेज़र्ट की रेसिपी

61 **दादी-नानी के नुस्ख़े** : काटने के बाद फल जल्दी काले पड़ जाते हैं, क्या करें?
झटपट कुकिंग के सॉल्यूशंस पाएं इस पेज में

80 **क्विक रेसिपी** : स्वाद लज़्ज़तदार
मिनटों में बन जाने वाली रेसिपीज़ को ट्राई करें यहां


60

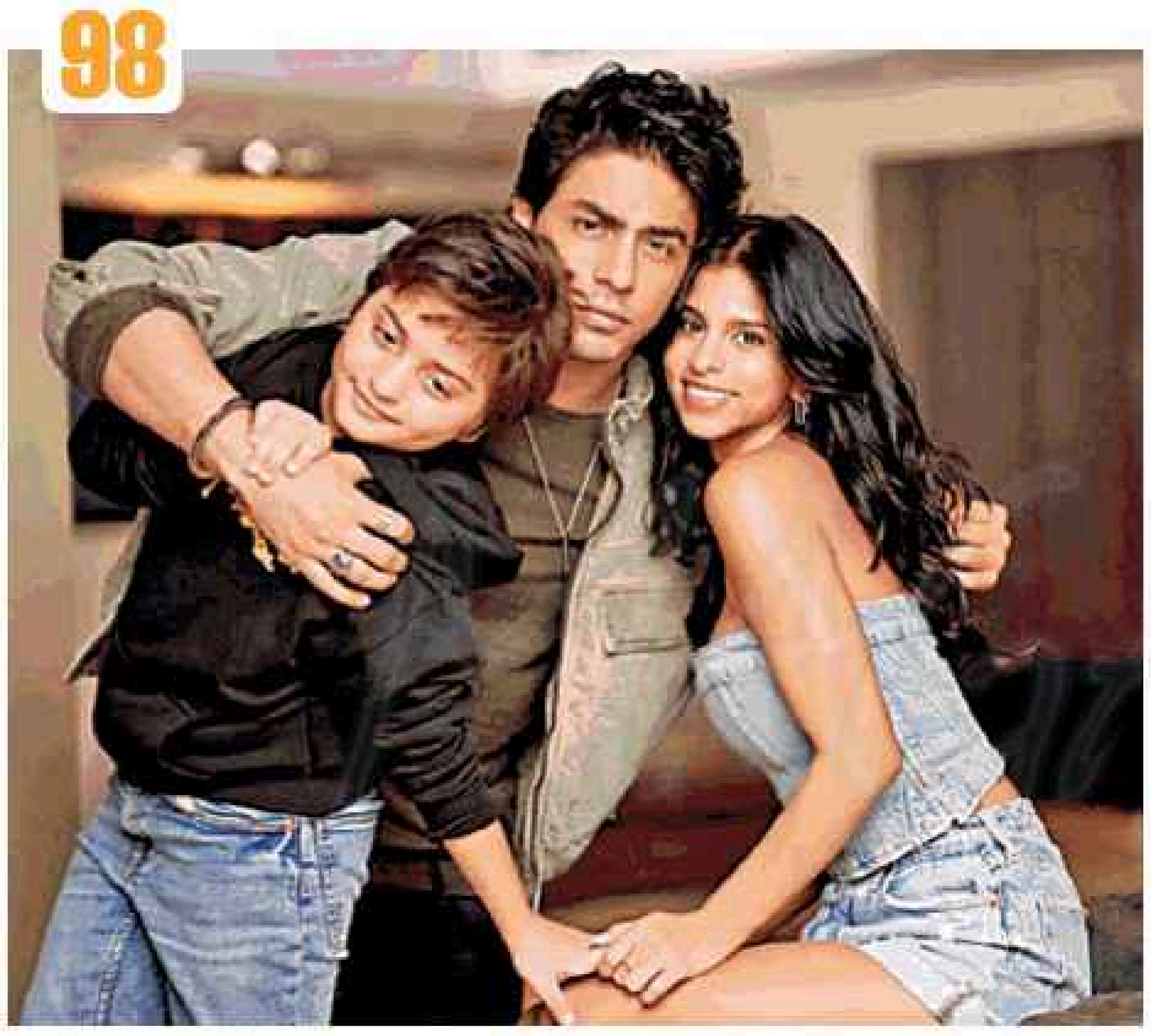
व्यक्तित्व

11 **कवर गर्ल** : रुकें नहीं, काम जारी रखें/गौहर ख़ान
अभिनेत्री गौहर ख़ान से कुछ ख़ास सवाल

62 **अनुभव** : वर्चुअल दुनिया का मकड़जाल
अनफिल्टर्ड ज़िंदगी में रहना क्यों ज़रूरी है, पढ़िए कुछ सलेब्रिटीज़ के अनुभव

64 **इंटरव्यू/रूमा देवी** : क़ाश! उस समय ग़रीबी का शिकार नहीं होती तो आज मेरा बच्चा ज़िंदा होता
पढ़िए रूमा देवी की कहानी, उन्हीं की जुबानी

88 **मिसाल** : पर्वत जैसे हौसले को सलाम
68 वर्षीय पर्वतारोही माला होनाट्टी की प्रेरक कहानी, उन्हीं की जुबानी


98

साथ में

08 सखी इनबॉक्स
09 सखी झरोखा
39 सॉल्यूशंस
72 पेरेंट्स की क़लम से
73 हेल्थ वॉच
81 स्वस्थ जीवन
82 सखी रेसिपी आपकी रसोई से
98 क्लिक क्लिक कैप्चर्ड
100 आस्था
101 कुछ कहते हैं सितारे
102 फ़लसफ़ा ज़िंदगी का

33

सौंदर्य

15 **सखी स्किन केयर** : 4 मास्क जो हटाएंगे सनटैन
त्वचा की सुंदरता कैसे बढ़ाएं, घर पर बनाएं 4 तरह के मास्क

33 **नेचर केयर** : त्वचा दमकेगी जैसे सोना
त्वचा को आकर्षक बनाने के लिए, पढ़िए कुछ टिप्स

34 **मेकअप हैक्स** : क्या मैं बीयर्ड ऑयल लगा सकती हूं?
महिलाएं भी लगा सकती हैं बीयर्ड ऑयल, कैसे देखें इस पेज पर

54 **सुपर फूड/सुपर ब्यूटी** : कटहल सेहत भी स्वाद भी
जानिए त्वचा और सेहत के लिए क्यों फ़ायदेमंद है कटहल

66 **मेकअप टिप्स** : टमैटो रेड या चिली रेड लिप्स
लिप कलर ट्रेंड के बारे में पढ़ें इस लेख में...

12

लेख-फीचर

12 **कलर ऑफ द मंथ** : रॉयल ब्लू
35 **किचन सीक्रेट** : इन उपायों से मिलेगी राहत
36 **मनी मैनेजमेंट/गोल्ड इन्वेस्टमेंट** : सोना है सबसे सही
38 **ज़िंदगी का सबक** : चलता रहे सीखने का सिलसिला
40 **करियर** : अर्बन प्लैनिंग में बढ़ते मौक़े
42 **टेक्नोलॉज़ी** : कैसे करें स्मार्टफ़ोन का सही इस्तेमाल
44 **जानकारी** : क्यों होता है मूड ऑफ
46 **प्रोफेशनल वर्ल्ड** : लीडरशिप कुछ ज़रूरी बातें
51 **क्रिएटिव आइडियाज़** : कल्पनाशीलता के अनोखे रंग
56 **प्लेटलेट्स** : आख़िर क्यों होती है समस्या?
67 **क़ानून** : वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार
68 **आत्मबोध** : दूर हो मन का अंधकार
70 **सामाजिक बदलाव** : चलें समय के साथ
74 **जागरूकता** : सुरक्षित रहें सांसें
76 **मनोविज्ञान/सीबीसी** : बेवजह शॉपिंग की लत
87 **बाग़वानी/किचन गार्डन** : कैसी हो आपकी तैयारी
90 **रंग-अंतरंग** : बेडरूम में तनाव की नो एंट्री
92 **ट्रैवल/खजुराहो** : दिल कहेगा वाह!
94 **सेहत** : दिल का रखें ख़याल
99 **गिफ्ट पैकिंग आइडियाज़** : कुछ अलग कुछ ख़ास

92

साहित्य

48 **कहानी** : परमीला/रश्मि रविजा
77 **कहानी** : शिद्दत वाला प्यार/प्रीतिमा वत्स
96 **दिलचस्प लोग** : अनूठी है यह जोड़ी

सखी इनबॉक्स

जागरण
सखी
मैं हूं मेरी पहचान
हेल्दी हार्ट के लिए
वर्कआउट
क्या है ज्यूलरी में
नया ट्रेंड
मेल फैशन का
नया अंदाज
दिल से शिक्षक...
कवर स्टोरी
अनफिल्टर्ड
जिंदगी
ऑनलाइन ऑफर्स से
रहें सावधान
चलें अंडमान की
सैर पर
बैलकनी दिखेगी
सुंदर-सजीली

आकर्षक कवर से सुसज्जित ***सखी*** का सितंबर अंक देखकर दिल ख़ुश हो गया। सभी रचनाएं रोचक और पठनीय थीं। कवर स्टोरी 'अनफिल्टर्ड ज़िंदगी' में सम-सामयिक मुद्दे को उठाया गया है। आज के दौर में कुछ भी असली नहीं है। इंटरनेट मीडिया की तरह निजी ज़िंदगी में भी लोग दूसरों के सामने अच्छा व्यवहार करते हैं, लेकिन उनका असली चेहरा कुछ और ही होता है। लेख 'दलिया है सेहत का ख़ज़ाना' मेरे लिए बहुत उपयोगी साबित हुआ क्योंकि मेरे परिवार में सभी को दलिया बहुत पसंद है।

ऋतु पाटिल, बड़ौदा

* * *

हमारे परिवार के सभी सदस्यों को ***सखी*** के नये अंक का बेसब्री से इंतज़ार रहता है। इसका सितंबर अंक भी बेहतरीन रचनाओं से भरपूर था। पहले मैं अनिद्रा की समस्या से जूझ रही थी, लेकिन लेख 'नींद कम ख़्वाब ज़्यादा' पढ़ने के बाद अब मैं सचेत तरीक़े से अपने सोने-जागने की आदतों में बदलाव लाने की कोशिश कर रही हूं। मेरे बेटे ने हाल ही में ऑफिस जाना शुरू किया है। ऐसे में 'प्रोफेशनल वर्ल्ड' में दिए गए सुझाव उसके लिए बहुत उपयोगी साबित हुए। आशा है कि आगामी अंकों में भी ऐसी ही उपयोगी रचनाएं पढ़ने को मिलेंगी।

कविता मिश्रा, वाराणसी

* * *

सही मायने में ***सखी*** मेरी सच्ची दोस्त और मार्गदर्शक है। इसका सितंबर अंक देखकर दिल ख़ुश हो गया। मेरे बेटा उच्च शिक्षा के लिए अमेरिका जाने वाला था, तब यह सोचकर मुझे बहुत घबराहट हो रही थी कि मैं उसके बग़ैर कैसे रह पाऊंगी? तभी पत्रिका के सितंबर अंक में प्रकाशित लेख 'सेपरेशन एंगज़ायटी' पढ़ने के बाद मेरा तनाव दूर हो गया। बाग़वानी मेरी हॉबी है, लेख 'सर्दियों की तैयारी शुरू' पढ़ने बाद मुझे कुछ नयी और उपयोगी बातें जानने को मिलीं।

रेणुका सिंह, भोपाल

* * *

मैं पहले अंक से ही ***सखी*** की नियमित पाठिका रही हूं। अकसर ऑनलाइन शॉपिंग करना मेरी आदत है। लेख 'न फंसें इनके चक्कर में' पढ़ने के बाद अब मैं ऑनलाइन ऑफर्स के प्रति सचेत हो गई हूं। लेख 'सम्मोहित करती है ख़ूबसूरती' पढ़ने के बाद अब मैं अंडमान-निकोबार जाने की योजना बना रही हूं। पहले मेरी त्वचा अकसर रूखी और बेजान नज़र आती थी। स्तंभ 'नेचर केयर' में दिए गए टिप्स मेरी इस समस्या को दूर करने में मददगार साबित हुए। 'परवरिश' में बिलकुल सही कहा गया है कि बच्चे माता-पिता के व्यवहार का ही अनुसरण करते हैं। अगर आप अच्छी आदतें अपनाएंगे, तो आपको देखकर बच्चे भी अपने आप सही दिनचर्या का पालन करेंगे, उन्हें अलग से डांटने-समझाने की ज़रूरत नहीं होगी। लेख 'अनदेखा न करें लक्षणों को' पढ़ने के बाद अब मैं अपनी सेहत के प्रति विशेष सावधानी बरतती हूं।

प्रभा अग्रवाल, बीकानेर

* * *

सखी का सितंबर अंक देखकर दिल ख़ुश हो गया। इसकी सभी रचनाएं पठनीय थीं, लेकिन कवर स्टोरी 'अनफिल्टर्ड ज़िंदगी' ने मुझे विशेष रूप से प्रभावित किया। मैं भी इस बात से सहमत हूं कि आजकल केवल इंटरनेट मीडिया पर ही नहीं, बल्कि असली ज़िंदगी में भी लोग दिखावा करते हैं, जो सर्वथा अनुचित है। 'आत्ममंथन' में बिलकुल सही कहा गया है कि ईर्ष्या की भावना का त्याग करके, हमें दूसरों की ख़ुशियों में शामिल होना चाहिए। लेख 'हर ओर झलकेगी कलात्मकता' में दिए गए इंटीरियर संबंधी सुझाव उपयोगी साबित हुए। बेहतरीन रचनाओं के लिए शुक्रिया ***सखी***।

अपर्णा चौधरी, जयपुर

> **"*सखी* मेरे दिल के बहुत क़रीब है। यह मेरे लिए केवल पत्रिका नहीं, बल्कि मेरी सच्ची दोस्त बनकर जीवन के हर मुश्किल दौर में मेरा मार्गदर्शन करती है। इसका सितंबर अंक भी लाजवाब था। वैसे तो इसकी सभी रचनाएं पठनीय थीं, लेकिन आलेख 'दिल से शिक्षक' ने मुझे विशेष रूप से प्रभावित किया, जरूरतमंद बच्चों को मुफ्त शिक्षा देने वाले ऐसे शिक्षकों का प्रयास निश्चित रूप से सराहनीय है। आपसे अनुरोध है कि समाज की बेहतरी के लिए ऐसे ही नेक कार्य करने वाले कुछ लोगों के अनुभव पत्रिका में नियमित रूप से प्रकाशित किए जाएं।**
>
> **रचना सहाय, पटना"**

प्रिय रचना,

आपका सुझाव अच्छा है, लेकिन हम पत्रिका में अकसर ऐसे लोगों से आपकी मुलाक़ात करवाते हैं और यह सिलसिला निरंतर चलता रहेगा।

-संपादक

प्रिय *गीतिका*,

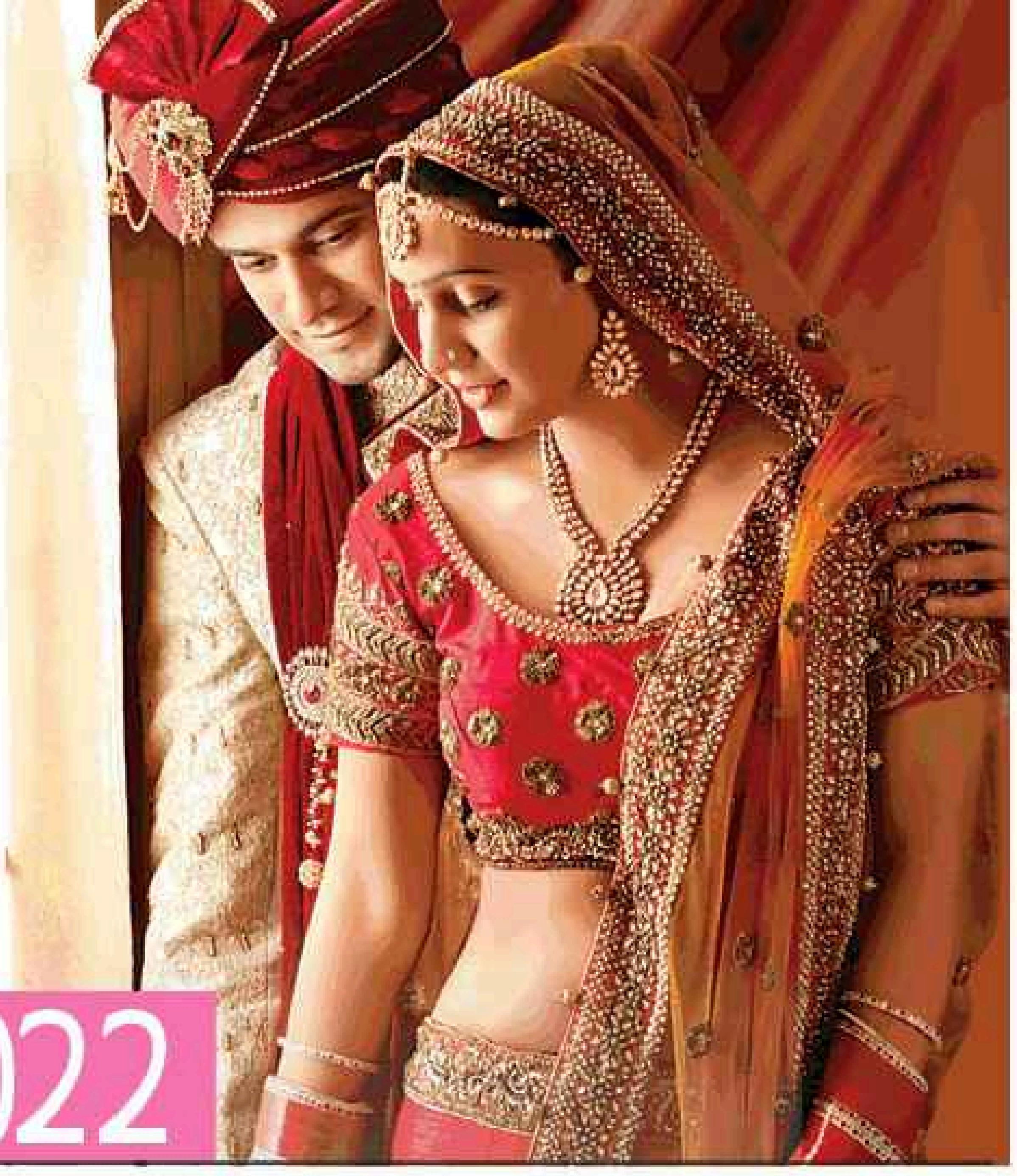
पत्रिका में अकसर टीनएजर्स के लिए उपयोगी रचनाएं प्रकाशित होती हैं। फिर भी आपका सुझाव अच्छा है, इस पर विचार किया जाएगा।

-संपादक

> **"शिक्षक दिवस के अवसर पर विशेष रचनाओं से सुसज्जित *सखी* का सितंबर अंक मुझे ख़ासतौर पर पसंद आया। लेख 'नहीं भूलता वह सबक' पढ़कर बचपन की यादें ताज़ा हो गईं। इसमें बिलकुल सही कहा गया है कि बचपन में हमारे टीचर्स हमें जो कुछ भी सिखाते हैं, वे बातें हमेशा के लिए हमारे मानस पटल पर अंकित हो जाती हैं। मेरा सुझाव है कि भविष्य में टीनएजर्स के लिए भी कुछ जानकारीपूर्ण रचनाएं प्रकाशित की जाएं। कहानी 'ब्रेकिंग न्यूज' दिल को छू गई। सभी स्थायी स्तंभ भी रोचक थे।**
>
> **गीतिका सिंघल, चंडीगढ़"**

Like us : @JagranSakhi
ईमेल: sakhi@jagran.com

इनबॉक्स
जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301



सखी झरोखा

इस अंक में ख़ास

अक्टूबर 2022

उत्सव की उमंग

फ़िज़ा में त्योहारी खुनक घुल चुकी है। घर-घर में दशहरा-दीपावली की तैयारियां शुरू हो गयी हैं, बाज़ार सज चुके हैं, हर ओर से पकवानों की ख़ुशबू आने लगी है, मेहमानों की आवभगत का सिलसिला शुरू हो गया है। इस उत्सवी माहौल में कैसा हो आपका त्योहार मनाने का अंदाज़। इसी पर केंद्रित है ***सखी*** का यह अंक। इसमें आप पढ़ेंगे, फेस्टिव फैशन, मेकअप, इंटीरियर, शॉपिंग आदि पर ढेर-सारे लेख। साथ में हैं आपके जीवन को सार्थक और सुंदर बनाने में मददगार कुछ ख़ास लेख जो वाकई आपके लिए उपयोगी साबित होंगे।

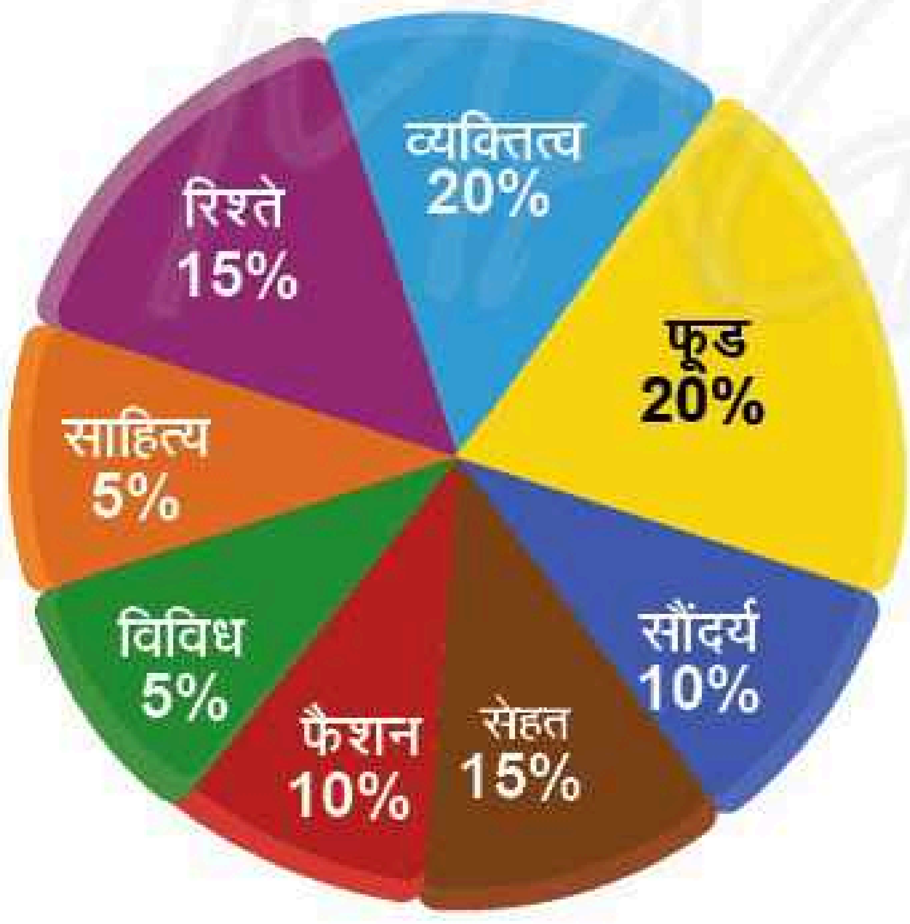
अगले अंक का आकर्षण

नवंबर 2022

बधाई हो बधाई

शादी किसी भी लड़की की ज़िंदगी का ख़ास मौक़ा होता है। इसके लिए वह आंखों में अनगिनत इंद्रधनुषी सपने संजोए रहती है और मन ही मन हर सपना पूरा होने और शादी को यादगार बनाने की कामना करती है। शादी से जुड़े आपके अरमानों को पूरा करने में मददगार बनेगा ***सखी*** का आगामी अंक, जिसमें आप पढ़ेंगे परफेक्ट शादी की तैयारियों पर कई लेख। साथ में होंगे रिश्ते-नातों और रस्मो-रिवाज़ों पर शानदार रचनाएं। हेल्थ, फिटनेस, दांपत्य, करियर आदि पर ढेरों लेख तो होंगे ही हमेशा की तरह।

सखी में इस बार...



सखी झरोखा

जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301

Like us : @JagranSakhi
ईमेल: sakhi@jagran.com

सुझाव आमंत्रित

ज़िंदगी का सबक

हम सभी के जीवन में सुख-दुख का आना-जाना लगा रहता है। कामयाबी की तरह नाकामी और उदासी भी हमारी ज़िंदगी का ज़रूरी हिस्सा है जो लोग इस सच्चाई को समझ जाते हैं वे रास्ते में आने वाली बाधाओं से ज़रा भी विचलित नहीं होते, बल्कि सामने आने वाली मुश्किलों से सीख लेते हुए सकारात्मक सोच के साथ जीवन-पथ पर आगे बढ़ते हैं। अगर आपके पास भी कोई ऐसा ही निजी अनुभव है, जब जीवन के कठिन दौर से आपको कुछ सीखने का अवसर मिला हो तो आप हमें कम से कम 500 शब्दों में यहां दिए गए पते पर लिख भेजें या ईमेल करें।

सखी स्टार ऑफ द मंथ: स्वाति अरूर

भारतीय मूल की प्रोफेसर स्वाति अरूर को नेशनल अकेडमी ऑफ मेडिसिन (एनएएम) ने वर्ष 2022 के लिए इमर्जिंग लीडर इन हेल्थ एंड मेडिसिन स्कॉलर चुना है। अरूर टेक्सास विश्वविद्यालय में एमडी एंडरसन कैंसर सेंटर में जेनेटिक्स की प्रोफेसर और उपाध्यक्ष हैं। एमडी एंडरसन की स्थापना 2016 में हुई थी और अरूर इस प्रतिष्ठित समूह में शामिल की जाने वाली फैकल्टी की पहली सदस्य हैं। स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार को लेकर उनका जुनून तब से जगजाहिर है जब वह 1991-1994 में दिल्ली विश्वविद्यालय में स्नातक कर रही थीं और उन्होंने एचआईवी पीड़ित बच्चों की बेहतर देखभाल के लिए एक ग़ैर सरकारी संगठन की शुरुआत की थी। अरूर ने 2001 में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) से माइक्रोबायलॉजी में पीएचडी की और इसके बाद कनेक्टिकट विश्वविद्यालय से परास्नातक की पढ़ाई की। इस उपलब्धि के लिए उन्हें ***सखी*** की ओर से ढेर सारी बधाई। ●

जागरण
सखी
मैं हूं मेरी पहचान
करवा चौथ
स्पेशल लुक
त्योहार मनाएं
नये अंदाज में
सोना है सबसे सही
फेस्टिव फैशन का
ख़ास अंदाज़
कवर स्टोरी
तलाश
अपने वजूद की
एस्थमा अलर्ट टिप्स
Sunflame
THE CLEAN CHOICE

मॉडल: गौहर ख़ान, फ़ोटो: शिवम गुप्ता

वर्ष-22, अंक -8, अक्टूबर 2022

वरिष्ठ मुख्य उप संपादक	विनीता कुमारी
मुख्य उप संपादक	गीतांजलि
मुख्य उप संपादक	वंदना अग्रवाल

संपादकीय कार्यालय

डी-210, सेक्टर-63, नोएडा, गौतम बुद्ध
नगर-201301, फोन - 0120-4615800

इंटरनेट

http://www.jagran.com/sakhi-hindi.html
www.jagranpost.com/sakhi

बिज़नेस ऑफिस

दिल्ली : 50, ओखला इंडस्ट्रियल एस्टेट, फेज-III,
नई दिल्ली-110020, फ़ोन नं0 - 011-30820300
मुंबई : फोर्थ फ्लोर, आरएनए कॉर्पोरेट पार्क, ऑफ
वेस्टर्न एक्सप्रेस हाईवे, कालानगर, बांद्रा (ईस्ट)
मुंबई-400051, फ़ोन नं0 - 022-33284800
पुणे : 6th फ्लोर, वेगा सेंटर, डी-विंग, शंकर सेठ रोड,
स्वारगेट, पुणे-400037, फ़ोन नं0 - 020-66444444
कानपुर : 2, सर्वोदय नगर, कानपुर- 208005
फोन नं0 - 0512-3983000, 2334300

लखनऊ : 57ए-3, मीराबाई मार्ग, लखनऊ-226001
फ़ोन नं0 - 0522-2209483-85

पटना : सी-5, सी-6 & 15 इंडस्ट्रियल एरिया,
पाटलिपुत्रा, पटना- 800013
फ़ोन नं0 - 0612-2277072, 2277073

चेन्नई : नं0-9, 2nd फ्लोर, सिंदूर प्लाजा, नं0-42,
मोंटिच रोड, एग्मोर, चेन्नई-600008
फ़ोन नं0 - 044-28410046
कोलकाता : 267 प्रान्तिक पल्ली, राजदंगा रोड,
कस्बा, गार्डन हाई स्कूल के पीछे, कोलकाता-700107
(प.बं.)
फोन नं0 - 033-24418809
बंगलौर : फ़ोनिक्स पिनेक्कल, बिल्डिंग नं0-46, 2nd
फ्लोर, उल्सूर रोड, बंगलौर- 560042
फ़ोन नं0 - 080-45172000
अहमदाबाद : 206, आनंद मंगल-2, ओमकार हाउस
के पीछे, फेमिना टाउन शोरूम के पास, सीजी रोड,
नवरंगपुरा, अहमदाबाद-380009
फ़ोन नं0 - 079-26460135
हैदराबाद : डोर नं0- 387, जीएनआर हाईट्स, बकरम,
मुशेराबाद, हैदराबाद- 500000
फोन नं0 - 7311192906 मो.9866677268
जालंधर : सी-120, फोकल पॉइंट एक्सटेंशन, जी.टी.
रोड, जालंधर- 144001,
फ़ोन नं0-2356800, 5186800

चंडीगढ़: एससीओ-127-128,
सेक्टर-9-सी, मध्य मार्ग, चंडीगढ़-160018
फ़ोन नं0- 0172-2717500

प्रकाशक एवं मुद्रक नीतेन्द श्रीवास्तव द्वारा स्वामी
जागरण प्रकाशन लि. के लिए 501, आई.एन.एस.
बिल्डिंग, रफी मार्ग, नई दिल्ली से प्रकाशित एवं
थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड 18.35, माइलस्टोन,
दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद-121007 से मुदित।

संपादकीय

प्रगति गुप्ता संपादक

दिन और रात की तरह सुख-दुख का भी आना-जाना लगा रहता है, इसलिए जब गहरा अंधेरा हो, तो धैर्यपूर्वक सुबह होने का इंतज़ार कीजिए।

ख़ुशियों से रोशन हो ज़िंदगी

अब फिज़ा में त्योहारों की रौनक घुलने लगी है। बारिश ख़त्म होते ही सुबह-शाम की ठंडी हवाएं सुहानी लगने लगती हैं। कुछ लोग बदलते मौसम से परेशान हो जाते हैं, पर बदलाव प्रकृति का नियम है, इसलिए हमें हर मौसम का लुत्फ़ उठाना चाहिए। लेख 'चलें समय के साथ' भी इसी विषय पर केंद्रित है कि हमें हर बदलाव को सहजता से स्वीकारना चाहिए। त्योहार हमारे जीवन की एकरसता को दूर करने का काम करते हैं। ऐसे अवसरों पर स्त्रियों के सामने सबसे बड़ी समस्या यही होती है कि क्या पहना जाए? विशेष आलेख 'ये चांद सा रोशन चेहरा' के माध्यम से आपके मन में उठने वाले ऐसे सभी सवालों के जवाब मिल जाएंगे। दीपावली पर मिठाइयां तो होनी ही चाहिए, अगर बाज़ार से ख़रीदने के बजाय उन्हें घर पर ही बनाया जाए, तो उनमें स्वाद के साथ शुद्धता भी बरक़रार रहती है। 'दीपावली के व्यंजन' में आपके लिए दी जा रही हैं कुछ स्वादिष्ट मिठाइयों और नमकीन स्नैक्स की ऐसी रेसिपीज़, जिन्हें आप बहुत आसानी से घर पर ही बना सकती हैं। दीपावली के अवसर पर सभी की यही इच्छा होती है कि उनका घर बहुत सुंदर दिखे। अगर आप भी अपने घर को ख़ास अंदाज़ में सजाना चाहती हैं, तो इसके लिए पढ़ें 'घर में उत्सवी छटा'। वैसे तो, त्योहार अपने साथ ढेर सारी ख़ुशियां लेकर आता है, लेकिन इसके साथ ही सेहत का ध्यान रखना भी ज़रूरी है। जिन्हें एस्थमा की समस्या हो, उन्हें इस दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानने के लिए पढ़ें लेख 'सुरक्षित रहें सांसें'। प्रसन्न और तनावमुक्त रहने के लिए अपने अंतर्मन में झांककर देखना क्यों ज़रूरी है, इसी विषय पर केंद्रित है कवर स्टोरी 'तलाश अपने वजूद की'। कुछ लोग अपनी ख़ुशियों के लिए जीना पसंद करते हैं और उनके लिए उम्र कोई मायने नहीं रखती। अंटार्कटिका में तिरंगा फहराने वाली 68 वर्षीय पर्वतारोही माला होनाट्टी ने इसी बात को सच साबित कर दिखाया है। इनके जीवन की प्रेरक कहानी के बारे में और अधिक जानने के लिए पढ़ें 'मिसाल'। सभी के जीवन में मुश्किलें आती हैं। कुछ लोग हार मान लेते हैं, लेकिन जो निरंतर संघर्ष करते हुए आगे बढ़ते हैं वही विजेता कहलाते है। बाड़मेर राजस्थान की रूमा देवी घोर ग़रीबी से जूझ रही थीं और इलाज के अभाव में उनके नवजात शिशु की मृत्यु हो गई, उसके बाद उन्होंने अपने गांव से ग़रीबी मिटाने का संकल्प लिया। पारंपरिक कढ़ाई से सुंदर वस्तुएं बनाकर बेचने लगीं, आसपास की स्त्रियों को एकजुट किया और आज उनकी वजह से गांव की लगभग तीस हज़ार स्त्रियां आर्थिक आत्मनिर्भरता हासिल कर चुकी हैं। सच, रूमा देवी के संघर्ष भरे जीवन से हमें यही प्रेरणा मिलती है कि अगर मन में मज़बूत इच्छाशक्ति हो, तो हम असंभव दिखने वाले कार्यों को भी आसानी से पूरा कर सकते हैं। जिस तरह दीपावली की अंधेरी रात में जलता हुआ एक छोटा-सा दीपक रोशनी फैलाने के लिए निरंतर प्रयासरत रहता है, उसी तरह आप भी देश और समाज को बेहतर बनाने में अपना योगदान दें। दीपावली की शुभकामनाओं सहित ...

प्रगति गुप्ता

बिग बॉस सीज़न-7 में विनर रहीं गौहर ख़ान आज किसी पहचान की मोहताज़ नहीं हैं। उनकी ऐक्टिंग से फिल्म 'रॉकेट सिंह', 'इश्क़ज़ादे', 'फीवर', 'बद्रीनाथ की दुल्हनिया', 'बेग़म जान' और वेब सीरीज़ 'तांडव' के बाद कई एल्बम में ग़ज़ब की छाप छोड़ी है, जो वाक़ई क़ाबिलेतारीफ़ है।

रुकें नहीं काम जारी रखें

गौहर ख़ान

अपने शुरुआती दिनों के बारे में बताएं...

मैंने कभी हार नहीं मानी और मुझे कभी नहीं लगा कि मैं रुकूंगी। मैं हर काम के लिए निरंतर प्रयास करती रही। मेरे शुरुआती दिनों में भी ऐसा ही रहा। मुझसे ऐसा भी कहा गया कि मैं किसी फिल्म का हिस्सा नहीं बन पाऊंगी। किसी ने कहा, लड़कियों को होस्ट नहीं लेते, लड़के ही चलते हैं। फिर किसी ने कहा तुमने गाने कर दिए तो तुम आइटम गर्ल बुलायी जाओगी। हर ओर से मुझे नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलीं, लेकिन ये सब बातें सुनने के बाद मेरे मन में बस यही ख़याल आया कि आई जस्ट डू इट। मेरा मानना है कि अगर आपके अंदर से आवाज़ आ रही है कि आप कर लेंगे तो आप वह हर काम कर सकते हैं।

लोग आपको देखकर ग़ुस्सैल समझते हैं...

मेरी आवाज़ की वजह से शायद लोग ऐसा समझ लेते हैं कि मैं ग़ुस्सैल हूं। मैं कॉन्फिडेंट्ली और पूरे सच के साथ अपनी बातों को रखती हूं, तो शायद ऐसे जज कर लेते होंगे। मैं हमेशा अपना पॉइंट रखती हूं और उस पर अडिग भी रहती हूं। पर देखा जाए तो मैं एंग्री पर्सन नहीं हूं।

कभी भी काम रुकना नहीं चाहिए...

शादी के बाद मेरी ज़िंदगी में कोई बड़ा बदलाव नहीं आया। यह थोड़ा अलग है क्योंकि मैं वलीमा (रिसेप्शन) के अगले दिन से काम कर रही हूं। मैं अगले दिन ही शूटिंग पर निकल गई थी। मैं सुबह रोज़ आठ बजे तक शूटिंग करती थी और फिर उसके बाद इंटरव्यू देती थी। यह सच है कि मैं इन सब चीज़ों से अपने पार्टनर ज़ैद को डिस्टर्ब करती हूं, लेकिन सच कहूं तो वे मुझे डिस्टर्ब करने की अनुमति देते हैं। हम दोनों का ही मानना है कि काम करते रहना चाहिए।

किसी ब्रेकअप या फेल रिलेशनशिप से आपने क्या सीखा...

मैंने उन सभी चीज़ों से यह सीखा कि मुझे क्या चीज़ें दोहरानी नहीं है और आगे क्या करना बेहतर होगा। मैं हमेशा पॉज़िटिव सोचती हूं, तो जो होता है अच्छे के लिए ही होता है।

कम समय में अपना-सा लगा ज़ैद...

वह बताती हैं कि जब ज़ैद ने मुझे शादी के लिए प्रपोज किया, तो मुझे महसूस हो गया था कि हां मैं अपनी बाक़ी ज़िंदगी उनके साथ बिताना चाहती हूं। इससे पहले, मुझे उन्हें जानने के लिए एक महीने में से सिर्फ़ 20 दिन मिले थे। मैं इससे पहले कभी मिली नहीं थी, लेकिन मुझे पता था कि वह किस तरह के इंसान हैं? हमारी दोस्ती से शुरुआत हुई और धीरे-धीरे प्यार भी हो गया।

इंडस्ट्री में ख़ूबसूरती के क्या मायने हैं...

ख़ूबसूरती का कोई फॉर्म्युला नहीं है कि आप ख़ूबसूरत हो तो आपको दे दना दन ऑफर्स मिलेंगे और ऐसा भी है आपकी ख़ूबसूरती की वजह से कुछ हाथ में आए ऑफर्स भी निकल जाएंगे। मुझे इस बात से एक फनी क़िस्सा याद आ रहा है, जब फिल्म 'स्लमडॉग मिलेनियर' के डायरेक्टर डैनी बॉइल से पांच राउंड इंटरव्यू पास करने के बाद भी उनका कहना कि गौहर तुम सच में बेहद उम्दा कलाकार हो, पर तुम बहुत ख़ूबसूरत हो। मुझे इस फिल्म में स्लम एरिया में रहने वाले लोगों को दिखाना है, जो कि तुम नहीं लगती। तो ऐसा भी होता है कि आपके चेहरे की वजह से कुछ अच्छे प्रोजेक्ट्स हाथ से निकल जाते हैं। मेरे लिए डेनी बॉइल का यह कहना कि तुम एक बेहतरीन एक्ट्रेस हो काफ़ी था। ऐसा ही कुछ फिल्म 'रॉकेट सिंह' के दौरान हुआ, जब डायरेक्टर को दिखाना था कि मैं पर्दे पर कम सुंदर दिखूं, क्योंकि वह किरदार की मांग थी। वह बार-बार मेकअप मैन को इंस्ट्रक्शन देते कि इसकी आंखों और गालों पर और पिंक या ग्रीन लगाओ। फिर जब वे मुझे देखते तो कहते नहीं-नहीं, यह तो अब और ज़्यादा सुंदर लग रही है। मेरे लिए सबसे अच्छी बात यह रही है कि लोगों ने मेरे काम को और मेरी परफॉर्मेंस को ज़्यादा पसंद किया न कि ख़ूबसूरती को आधार बनाया है। ●

सखी फीचर्स

रॉयल ब्लू

त्योहार के समय पर रॉयल ब्लू कलर या इसके अनगिनत शेड्स से फैशन का गलियारा छाया रहता है। ऐसे में इस कलर को क्यों न खानपान, इंटीरियर और एक्सेसरीज में भी शामिल कर लिया जाए? यहां कुछ टिप्स से आपको इस कलर के ढेरों ऑप्शंस याद आने लगेंगे।

घर के हिस्से में ब्लू शेड का सोफा रखें। इससे उस कोने का लुक निखरकर आएगा।

ब्लू फैन स्लिंग बैग को कैरी करना न भूलें।

पर्ल रॉयल ब्लू लीफ स्टोन विद डायमंड फ्लोरल नेकलेस को पहनकर आप सबसे तारीफ़ पाएंगी।

टेंपल साटिन स्लिटोज़ हील्स को पहनकर दिखें ट्रेंडी और कॉन्फिडेंट।

व्हाइट क्रिस्टल सिल्वर प्लेटेड क्वीन रिंग को पहनकर आप भी क्वीन लुक पाएं।

रॉयल ब्लू वेल्वेट ज्वेल्ड हेडबैंड को किसी ख़ास ओकेज़न पर ज़रूर पहनें।

एक ग्लास सोडा में ब्लूबेरी स्क्वैश डालें। कुछ बर्फ़ और संतरे के टुकड़ों से सजाकर चिल्ड सर्व करें।●

प्रस्तुति : गीतांजलि
फैशन डिज़ाइनर : *तरुण तहिलियानी*
मॉडल फ़ोटो : *संजीव कुमार*

मेल एक्ससेसरीज़

अब तक आपने कई तरह की हैट्स पहनी होंगी, लेकिन फैब्रिक हेडगेयर की बात ही अलग होती है। इसलिए आप इन्हें ट्राई करें और अपनी वॉर्डरोब का हिस्सा बनाएं।

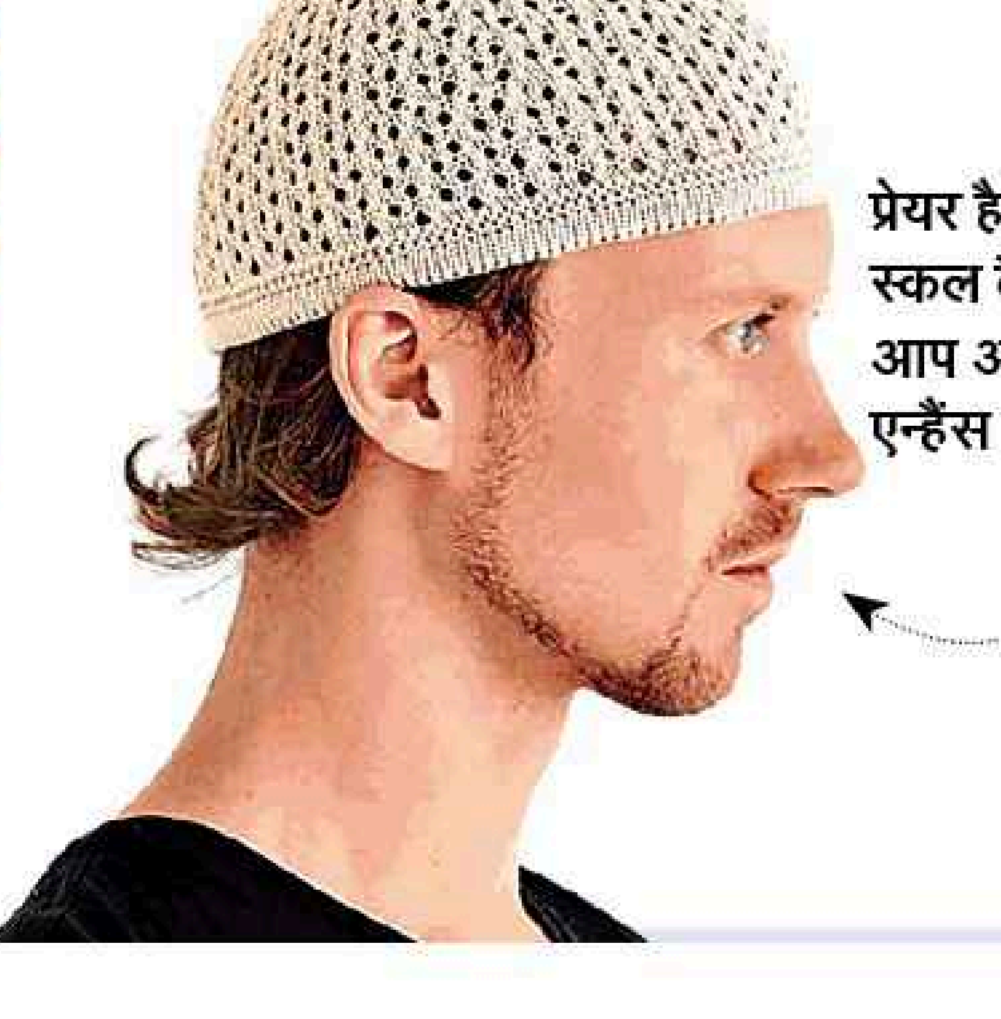
दिखें स्टाइलिश

हैंडमेड हेंप वायर्ड ब्रिम हैट को पहनकर धूप से बचना आसान है।

हैंडमेड निट वॉर्म विंटर हैट को सर्दियों में पहनकर ख़ास दिखें।

फैब्रिक कैप को पहनकर कैजुअल लुक मिलेगा।

हिमाचली कैप को पहनने से आप आम दिनों से कुछ ख़ास और अलग दिखेंगे।



प्रेयर हैट या कहें कि स्कल कैप को पहनकर आप अपने लुक को एन्हैंस करें।

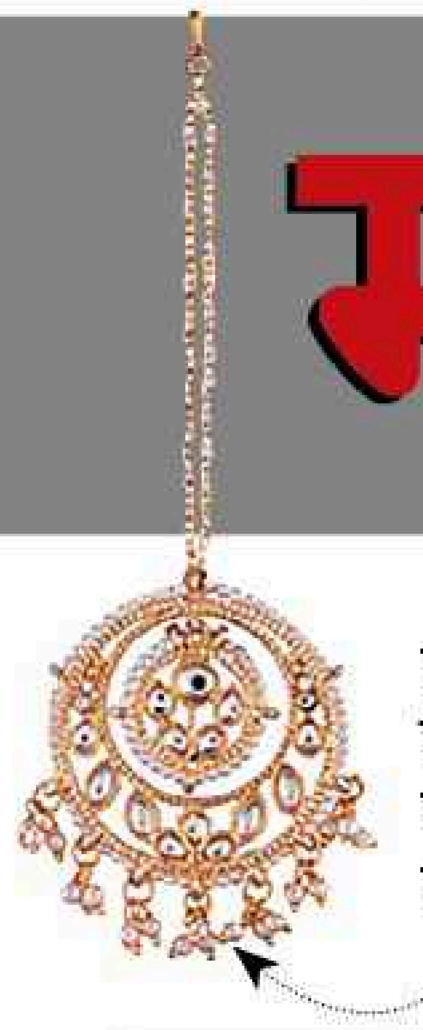
रेड टोपी को आप कुर्ते पजामे के साथ पहनकर स्मार्ट दिखेंगे।

प्रस्तुति : गीतांजलि
फैशन डिज़ाइनर : सुनीत वर्मा
फ़ोटो : संजीव कुमार

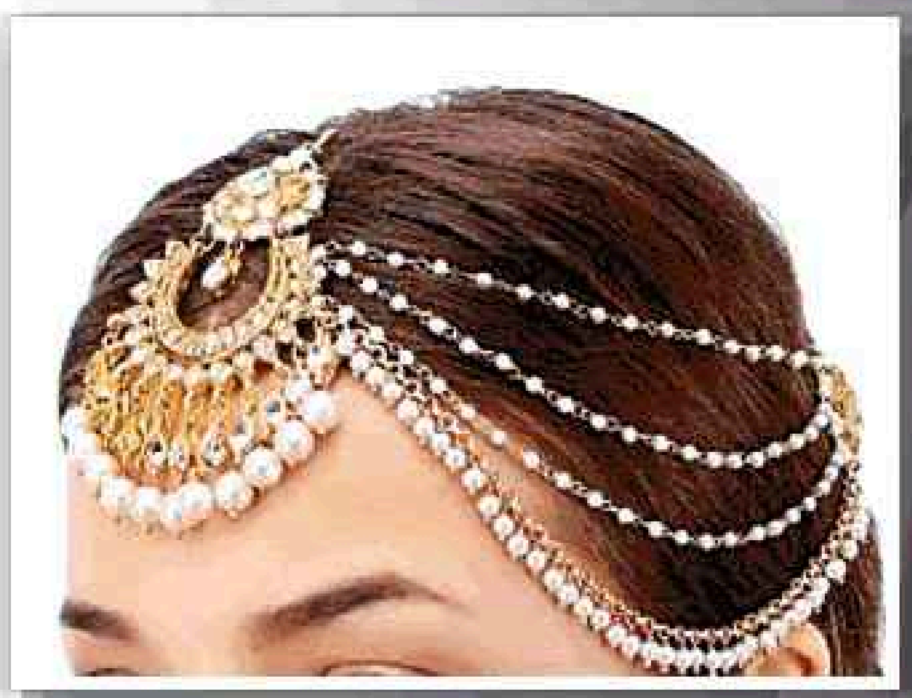
एक्सेसरीज़ कॉर्नर

फेस्टिव सीजन पर मांग टीका पहनने का काफ़ी क्रेज है। ट्रडिशनल आउटफिट्स पर यह काफ़ी जंचता है। ऐसे में आप भी क्यों न मांग टीके के ऑप्शंस को ट्राई करके देखें, ताकि त्योहार के मौक़े पर आपकी ग्लैमरस फ़ोटो यादगार बन जाएगी।

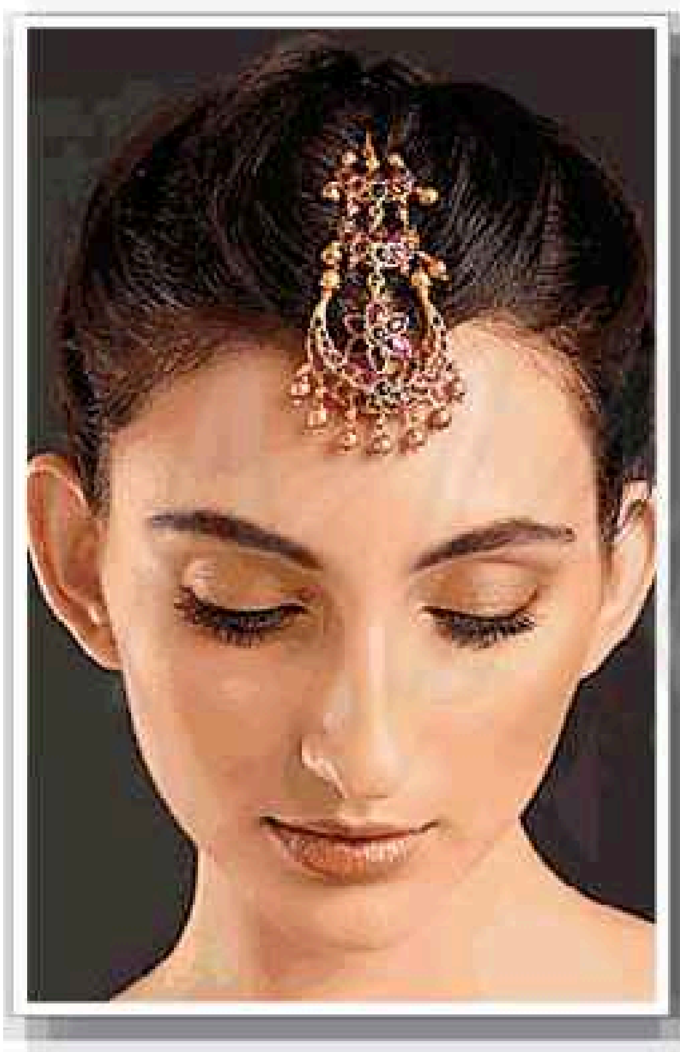
मांग टीका



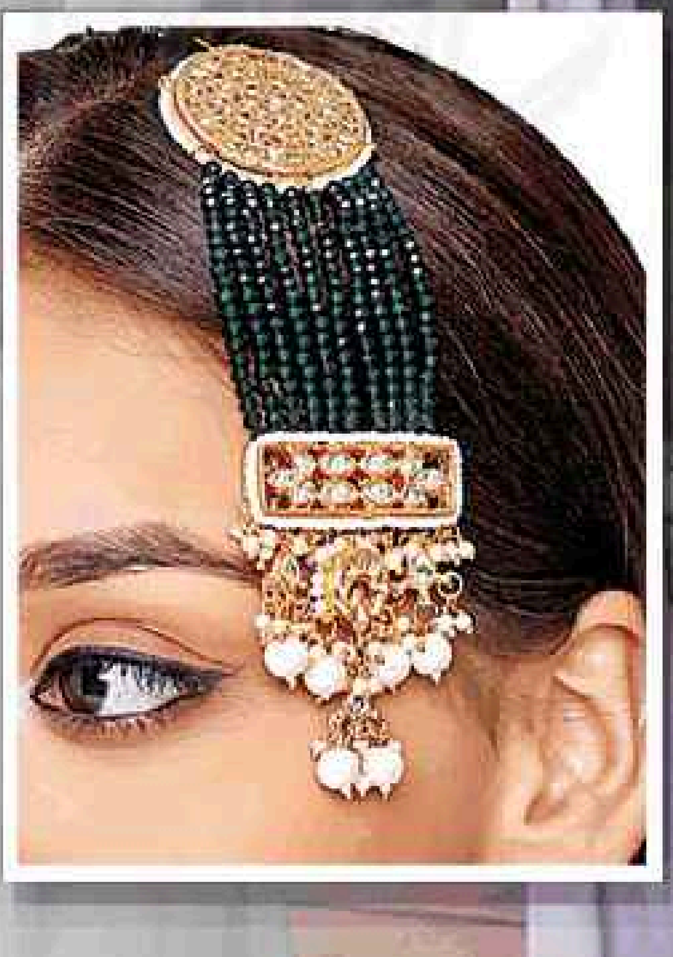
कुंदन मांग टीका काफ़ी चलन में है। इसे अपने ज्यूलरी बॉक्स में ऐड करना न भूलें।



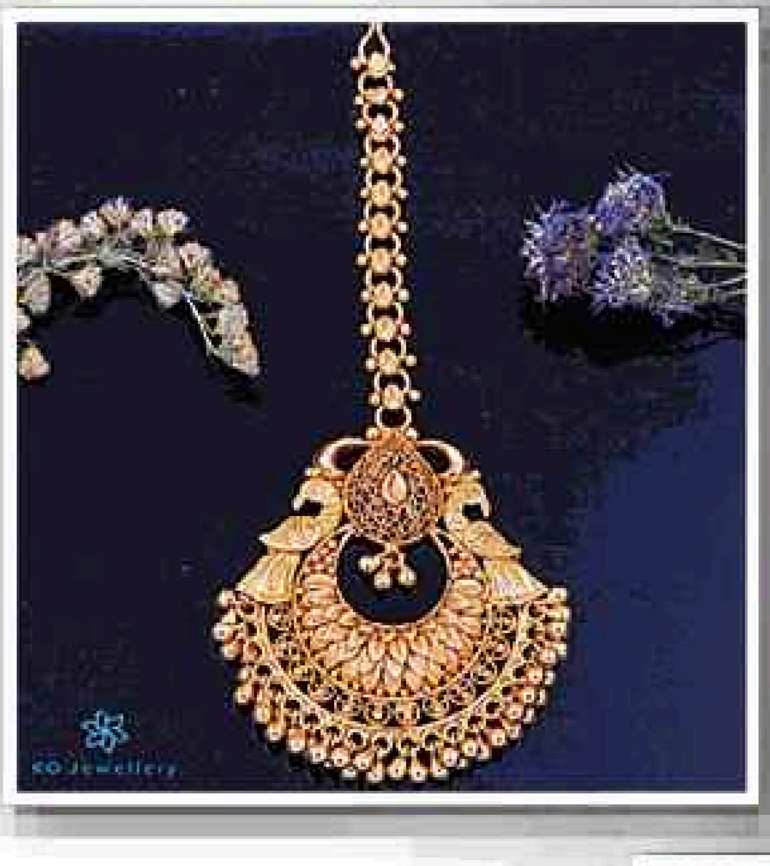
कुंदन चांदबाली स्टाइल मांग टीके को दुलहन के अलावा यंगस्टर्स भी ट्राई कर सकती हैं।



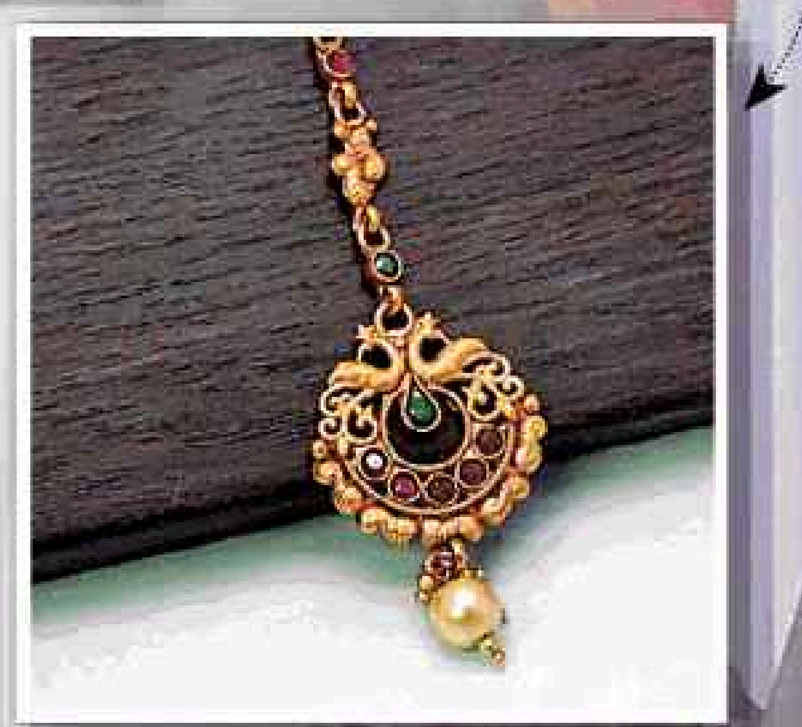
हेवी मांग टीके से लुक को कंप्लीट कर रही हैं, तो इयररिंग्स को अवॉइड करना बनता है।



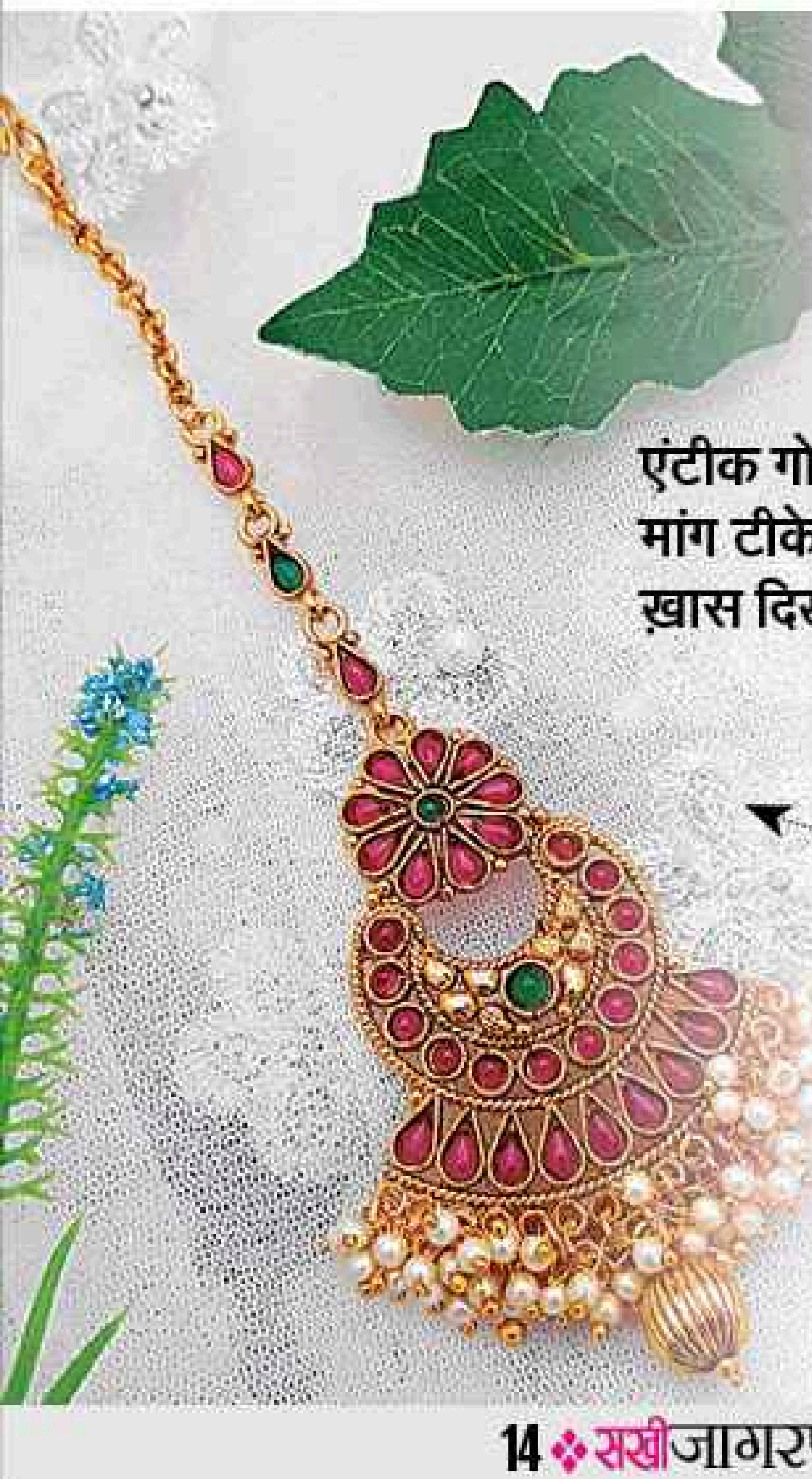
पासा मांग टीके को कैरी कर आपका लुक एकदम डिफरेंट नज़र आएगा।



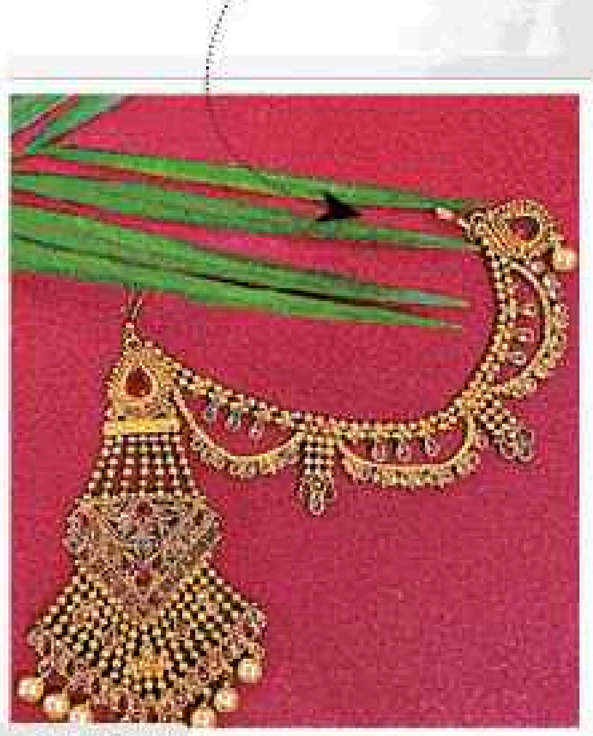
पीकॉक गोल्ड मांग टीके को कैरी कर ग्लैमरस दिखें।



एंटीक मैट सिंथेटिक स्टोंस पीकॉक मांग टीके को जरूर ट्राई करें।



एंटीक गोल्ड प्लीटेड मांग टीके को पहनकर ख़ास दिखें।



चेन वाला मांग टीका भले ही डिज़ाइन में पुराना हो पर ट्रडिशनल आउटफिट पर काफ़ी जंचता है।

प्रस्तुति : गीतांजलि
फैशन डिज़ाइनर : तरुण तहिलियानी
फ़ोटो : संजीव कुमार

पपीता और शहद

पपीता प्राकृतिक एंजाइम्स से भरपूर होता है, जिसमें त्वचा को ब्लीच और एक्सफोलिएट करने के गुण होते हैं। दूसरी ओर शहद एक प्राकृतिक मॉयस्चराइज़र और त्वचा को कोमल बनाने वाला एजेंट है।

पैक बनाने का समय : 5 मिनट

पपीता + **शहद**

सामग्री

4-5 पपीते के टुकड़े, 1 टीस्पून शहद

विधि

- एक बोल में पपीते के टुकड़े और शहद लेकर मैश कर लें।
- जब यह मिश्रण अच्छी तरह मैश हो जाए, तो इसे टैन त्वचा पर लगाकर सूखने दें।
- जब पैक पूरी तरह से सूख जाए, तब इसे पानी से धोने के बाद मॉयस्चराइज़र लगाएं।

मसूर दाल और टमाटर

सन टैन को दूर करने में मसूर दाल बहुत फ़ायदेमंद साबित होती है। वहीं टमाटर का रस त्वचा में चमक लाता है, जबकि एलोवेरा त्वचा को नमी प्रदान करती है।

पैक बनाने का समय : 5 मिनट

मसूर दाल + **टमाटर**

सामग्री

2 टेबलस्पून मसूर दाल, 2 टीस्पून टमाटर का रस, 1 टीस्पून एलोवेरा जेल

विधि

- इसके लिए एक कटोरी में 1-1 टीस्पून नारियल तेल और शिया बटर मिलाएं। अब इसमें ज़रूरत के अनुसार कच्चा दूध मिलाएं।
- इससे हाथों पर 3-5 मिनट तक मसाज करें। 10 मिनट तक लगाने के बाद साफ़ कर लें।

सनटैन हटाएंगे ये 4 मास्क

अनन्नास और शहद

अनन्नास में ब्रोमेलैन नामक एंजाइम होता है, जो त्वचा में मौजूद फ्री रेडिकल्स से लड़ता है और सूजन कम करता है। इसके अलावा यह विटमिन ए, सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर है, जो त्वचा को चमकदार बनाता है।

पैक बनाने का समय : 5 मिनट

अनन्नास + **शहद**

सामग्री

5-6 अनन्नास के टुकड़े, 1 टीस्पून शहद

विधि

- एक ब्लेंडर में अनन्नास और शहद डालकर ब्लेंड करें।
- इस मिश्रण को बोल में निकालें और इसे अपनी त्वचा के टैंड हिस्सों पर लगाने के लिए उपयोग करें।
- तक़रीबन 20 मिनट बाद इस पैक को साफ़ कर लें।

हल्दी और बेसन

हल्दी में इंफ्लेमेट्री गुण होते हैं, जो त्वचा के लिए बेहद फ़ायदेमंद है, जबकि बेसन त्वचा से टैनिंग हटाता है और ग्लोइंग इफेक्ट भी देता है।

पैक बनाने का समय : 5 मिनट

हल्दी + **बेसन**

सामग्री

1 टीस्पून हल्दी, 1 कप बेसन, ज़रा सा दूध

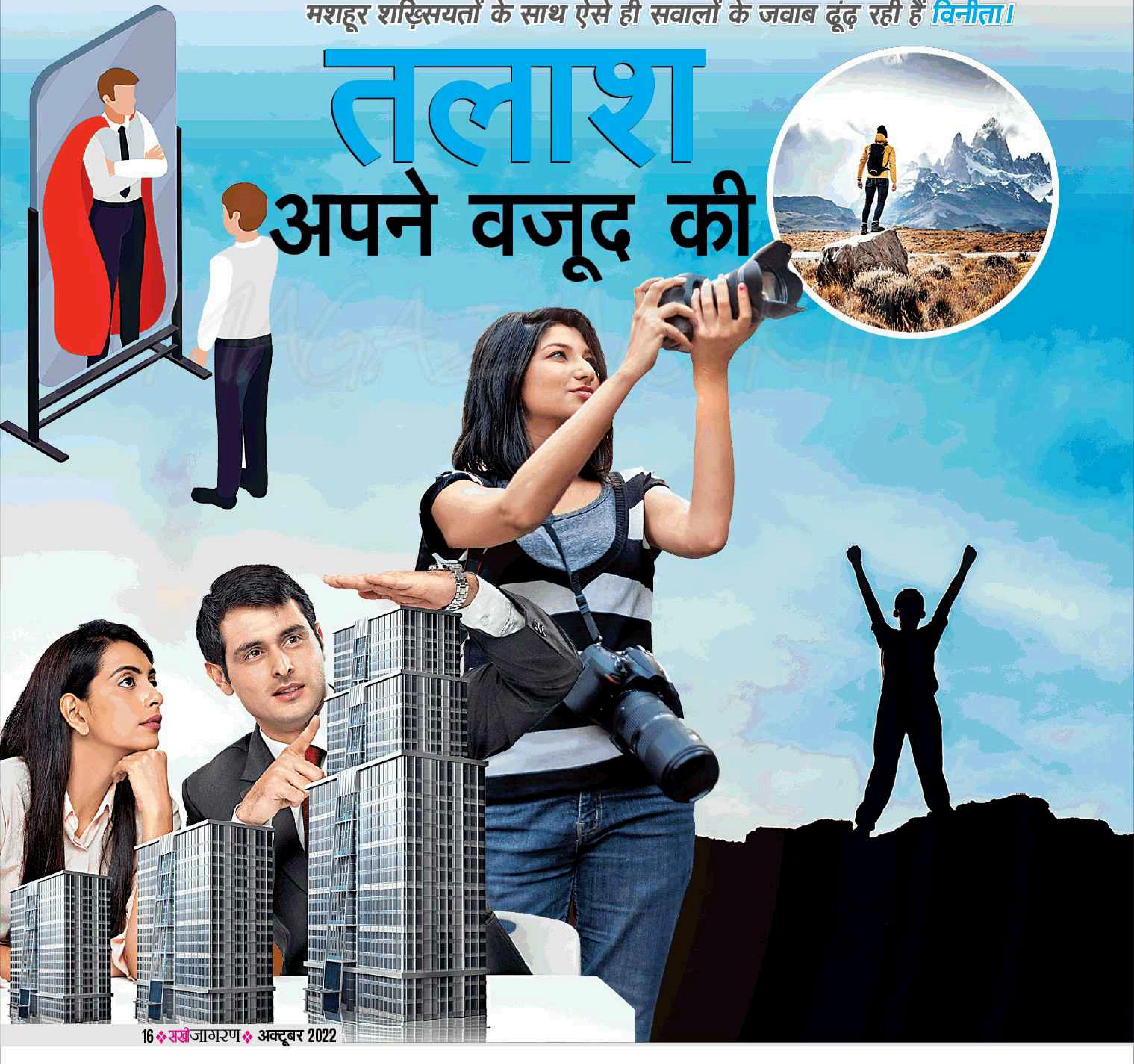
विधि

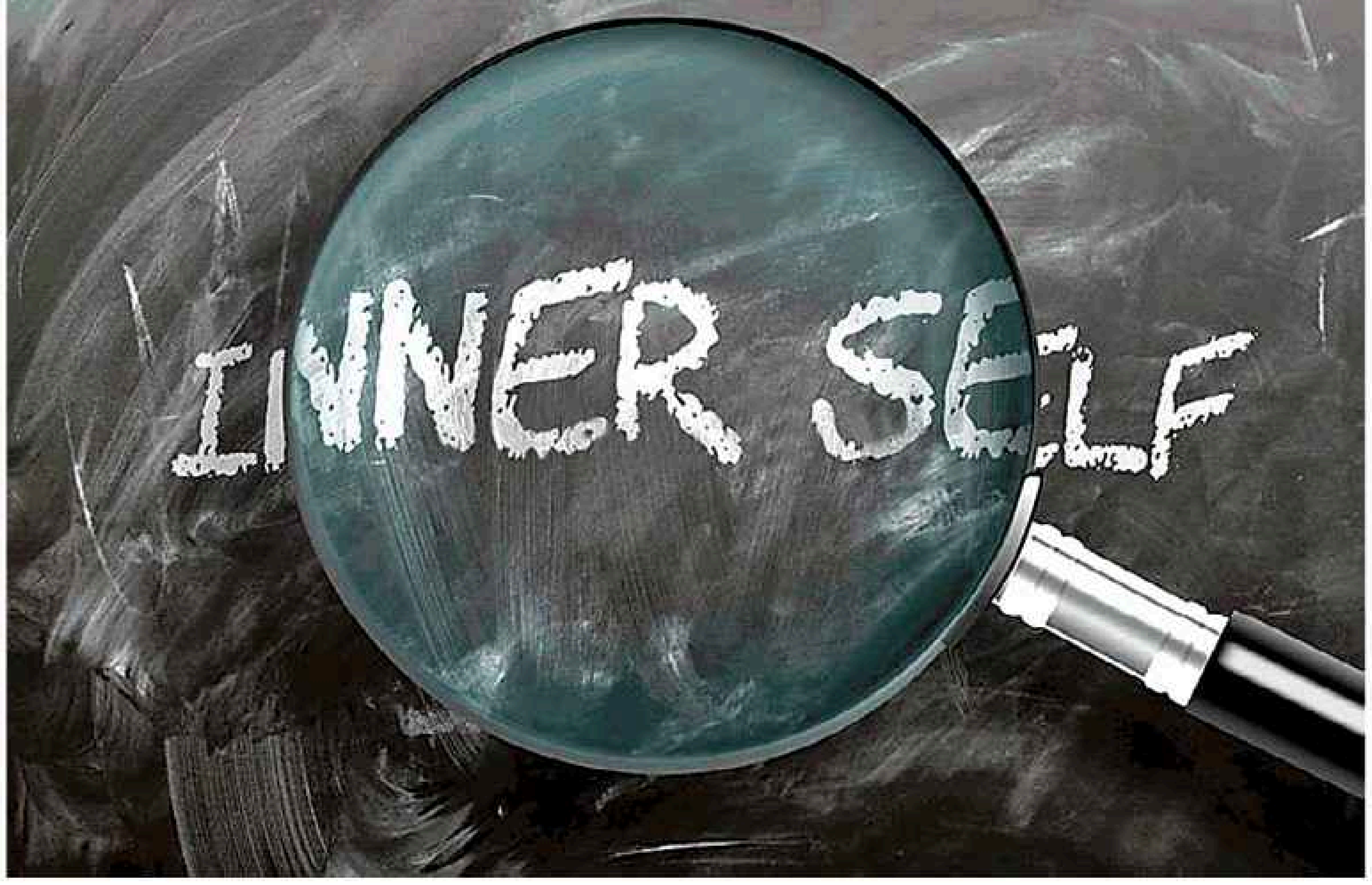
- एक बोल में सारी सामग्री मिलाएं।
- इस मिश्रण को चेहरे और शरीर पर लगाएं। इसे सूखने दें, फिर गुनगुने पानी से स्क्रब करें।
- इस पैक के नियमित उपयोग से आपकी त्वचा से टैनिंग करने में मदद मिलेगी।

प्रस्तुति : गीतांजलि

हमारा मन भी बच्चों की तरह मासूम, चंचल और ज़िद्दी होता है। कई बार इसे समझना और समझाना बहुत मुश्किल होता है। मैं कौन हूं और मुझे ख़ुद से क्या चाहिए, यह सवाल सभी के लिए बहुत अहमियत रखता है क्योंकि इसके जवाब से ही व्यक्ति के जीवन की दिशा और दशा तय होती है। इस यात्रा का मार्ग दुर्गम है, फिर भी कुछ जुनूनी लोग बाधाओं की परवाह किए बग़ैर निकल पड़ते हैं अपनी मंज़िल की तलाश में। जीवन में सफल होने के लिए अपने अंतर्मन में झांककर ख़ुद को समझना क्यों ज़रूरी है, कुछ मशहूर शख़्सियतों के साथ ऐसे ही सवालों के जवाब ढूंढ़ रही हैं **विनीता**।

तलाश अपने वजूद की





आज की आपाधापी भरी ज़िंदगी में किसी के भी पास इतना वक़्त नहीं है कि वह ज़रा सुस्ता ले, अपने शरीर के साथ मन को भी थोड़ा आराम देते हुए ख़ुद से भी थोड़ी बातचीत करके यह जानने की कोशिश करे कि मेरे बाहरी और आंतरिक व्यक्तित्व के बीच सही तालमेल है या नहीं? क्या वास्तव में मैं वही हूं, जिस रूप में लोग मुझे जानते हैं? किसी सामाजिक दबाव या मजबूरी की वजह से कहीं मैं वैसे कार्य तो नहीं करता/करती, जो मुझे ख़ुद नापसंद हों। मैं ज़िंदगी से क्या चाहता हूं? दिमाग़ी सुकून के लिए कभी-कभी ख़ुद से भी ऐसे सवाल पूछने की ज़रूरत होती है।

पहले ख़ुद को समझें

अकसर सभी को अपने क़रीबी लोगों से यह शिकायत रहती है कि अमुक व्यक्ति मुझे समझने की ज़रा भी कोशिश नहीं करता। दूसरों के लिए ऐसे सवाल उठाने से पहले हमें अपने मन में झांककर अपनी ख़ूबियों-ख़ामियों का ईमानदारी के साथ विश्लेषण करना चाहिए। फिर सचेत प्रयास से यथासंभव अपनी आदतों में सकारात्मक बदलाव लाने की कोशिश करनी चाहिए क्योंकि आत्म मूल्यांकन सीखने और सुधार की दिशा में उठाया जाने वाला पहला क़दम है। यहीं से अच्छे गुणों को निखारने और कमज़ोरियों को दूर करने की शुरुआत होती है, जो व्यक्ति को कामयाबी की राह पर ले जाती है। इसके लिए खुद के साथ रोज़ाना थोड़ा वक़्त बिताना बहुत ज़रूरी है।

सही नहीं होता शॉर्टकट

यह मुद्दा केवल करियर तक सीमित नहीं है, बल्कि कोई व्यक्ति अपने जीवन में जो कुछ भी हासिल करना चाहता है, उसके लिए सही दिशा में निरंतर प्रयास की ज़रूरत होती है। लाइफ कोच यश तिवारी के अनुसार, 'अगर आप वाक़ई जीवन में कुछ ऐसा करना चाहते हैं कि लोग आपको हमेशा याद रखें, तो इसके लिए धैर्य बहुत ज़रूरी है।

इस दौरान ग़लतियां होना स्वाभाविक है और उनकी वजह से पैदा होने वाली परेशानियों को भी झेलने के लिए हमेशा तैयार रहें, तभी आपके कार्यों की वजह से आपकी पहचान बनेगी। आप मंज़िल तक पहुंचने की ज़ल्बाज़ी न दिखाएं क्योंकि मेहनत का कोई विकल्प नहीं होता। शार्टकट रास्ता आपको लक्ष्य से भटकाकर आपके सफ़र को और भी कठिन बना सकता है।'

सुकून है सबसे ज़रूरी

चाहे आपके रास्ते में कितनी ही मुश्किलें क्यों आएं, लेकिन जब आप अपनी रुचि से जुड़े क्षेत्र में कार्य कर रहे होते हैं, तो तमाम मुश्किलों के बावजूद आपको ज़रा भी थकान महसूस नहीं होती। नृत्य-संगीत, चित्रकला और साहित्य जैसे क्षेत्रों में सफलता के शीर्ष पर विराजमान लोग यह सोचकर कला साधना में लीन नहीं रहते कि भविष्य में मुझे बहुत दौलत और प्रसिद्धि मिलेगी, बल्कि अपने कार्य से मिलने वाला सुख इनके लिए अनमोल होता है। ऐसे लोग अपने सपनों के लिए जीना चाहते हैं, तभी तो लाभ-हानि की परवाह किए बग़ैर दिन-रात कड़ी मेहनत करते हैं। यहां रूबरू होते हैं कुछ ऐसी शख़्सियतों, जो ख़ुद अपनी मेहनत के बल पर कामयाबी की नयी परिभाषा लिख रहे हैं .....

सफलता के पीछे नहीं भागता

दुलकर सलमान, अभिनेता

अभिनेता दुलकर सलमान दक्षिण भारतीय फ़िल्मों के सुपरस्टार ममूटी के बेटे हैं। वास्तव में वह इन्वेस्टर हैं, उन्हें फ़िल्मों से प्यार है, इसीलिए अभिनय भी करते हैं। जीवन के बारे में वह क्या सोचते हैं, जानते हैं उन्हीं की जुबानी...

मेरे पिता दक्षिण भारतीय फिल्मों के प्रसिद्ध अभिनेता हैं, इसलिए स्वाभाविक रूप से फिल्मी दुनिया मुझे भी आकर्षित करती थी, पर मुझे ग्लैमर के पीछे भागना पसंद नहीं है। स्टूडेंट लाइफ से ही मैंने अपने लिए प्लैन बी तैयार करके रखा था , ताकि अगर किसी एक क्षेत्र में नाक़ामी भी मिली, तो दूसरे में नयी शुरुआत कर दूं। इसलिए मैंने बिज़नेस स्कूल जाकर पहले अपनी पढ़ाई पूरी की। मैं मूलतः इन्वेस्टर हूं और मुझे बिज़नेस की अच्छी समझ है। जहां तक फिल्मों की बात है, तो मैं अभिनय की दुनिया में पैसे के पीछे नहीं भागता। मैंने पहले ही तय कर लिया था कि ऐक्टिंग केवल अपनी ख़ुशी के लिए करूंगा। मुझे सबसे महंगा ऐक्टर नहीं बनना है। मुझे सिनेमा से प्यार है, इसीलिए अभिनय करता हूं। मैं इन्वेस्टमेंट और प्रोडक्शन का काम करता हूं। मेरे पिता ने भी पहले अपना घर बनाने के लिए सेविंग की थी। एक बड़ा सपना पूरा करने के लिए मैंने कुछ ऐसी फिल्मों में भी काम किया, जो मुझे नापसंद थी। उस वक़्त मेरे लिए पैसे कमाना सबसे जरूरी था। अब मुझे ख़ुद पर इतना भरोसा है कि दोबारा अपने जीवन में ऐसी स्थिति आने नहीं दूंगा। अगर भविष्य में अच्छी फिल्में नहीं मिलीं, तो भी मुझ पर ज़्यादा असर नहीं पड़ेगा। मैं केवल ईमानदारी से ख़ुश होकर अपना काम पूरा करने में यक़ीन रखता हूं। मैंने कभी भी यह सोचकर काम नहीं किया कि मुझे करोड़ों कमाने वाली फिल्में हासिल करनी हैं। मैं तो अपने काम को एंजॉय करता रहा। फिल्में अपने आप हिट होकर मुझे अच्छी आमदनी देती रहीं। हमें सफलता के पीछे भागने की जरूरत नहीं होती, वह अपने आप हमारे पास आती है।

अभिनय है मेरा पैशन

गुलशन देवैया, अभिनेता

फिल्म 'शैतान', 'हंटर' और 'हेट स्टोरी' के माध्यम से गुलशन दर्शकों बीच अपनी अभिनय क्षमता का परिचय दे चुके हैं उनकी बेब सीरीज़ 'दुरंगा' को भी भरपूर सराहना मिली है। अपने पैशन और ज़रूरतों के बीच वह किस तरह तालमेल बिठाते हैं, आइए जानते हैं उन्हीं से...

फिल्मों में आने से पहले मैं फैशन और गारमेंट इंडस्ट्री में बतौर डिज़ाइनिंग टीचर फुल टाइम जॉब करता था, लेकिन अभिनय की दुनिया मुझे बहुत आकर्षित करती थी। तीन वर्षों तक फुल टाइम टीचर रह चुका हूं। फिर मैंने दोस्तों के साथ बिजनेस भी शुरू किया और अच्छे पैसे बना रहा था। मैंने सोचा था कि आठ-नौ वर्षों तक यही काम करता रहूंगा। जब फिल्मों में आया था तो पहले से ही यह सोचकर रखा था कि अगर अभिनय में सफलता नहीं मिली, तो दोबारा पुराने काम पर वापस लौट जाऊंगा, लेकिन मैं बचपन से ही ऐक्टर बनने के सपने देखता था, इसीलिए नौकरी छोड़कर एक बार रिस्क लेना ज़रूरी था। पिछली जॉब से मेरे पास इतनी बचत हो गई थी कि फिल्मों में काम ढूंढ़ने के दौरान मुझे कोई परेशानी नहीं हुई। अगर हम सच्चे दिल से अपने सपनों को सच करने की कोशिश में जुट जाएं तो अंततः हमें कामयाबी ज़रूर मिलती है।

पेंटिंग है पहला प्यार

डॉ. नमिता कर्णा, डेंटिस्ट एवं पेंटर

दिल्ली की डॉ.नमिता कुशल डेंटिस्ट होने साथ अच्छी पेंटर भी हैं। वह कई प्रर्दनियों में शमिल हो चुकी। प्रोफेशन और हॉबी के बीच वह संतुलन कैस कायम रखती है, जानते हैं उन्हीं की ज़ुबानी ...

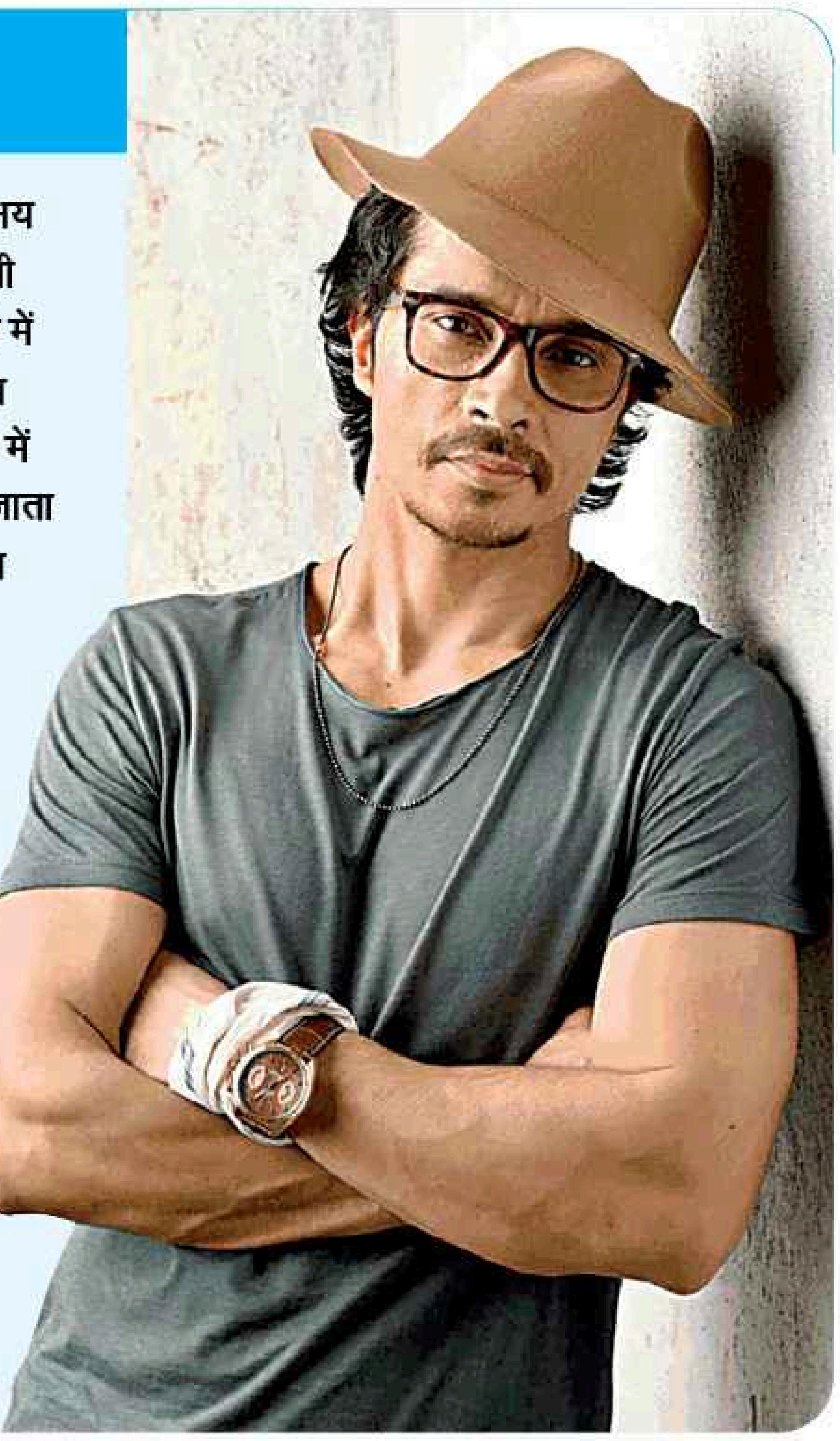
बचपन से ही मुझे पेंटिंग से बहुत लगाव था, लेकिन पेरेंट्स की इच्छा थी कि मैं पढ़-लिखकर डॉक्टर बनूं। इसी वजह से मेरे लिए पढ़ाई पर ध्यान देना भी ज़रूरी था। दरअसल हर माता-पिता के लिए एक बड़ी चिंता यह भी होती है कि उनके बच्चे का भविष्य आर्थिक रूप से सुरक्षित रहे। इसी बात को ध्यान में रखते हुए मैंने मेडिकल प्रोफेशन का चुनाव किया, पर कैनवस और पेंट-ब्रश के साथ मेरा रिश्ता आज भी उतना ही सहज है, जैसा कि वर्षों पहले था। जब थोड़ी फुर्सत मिलती है, मैं पेंट ब्रश लेकर जुट जाती हूं, कैनवस पर मनचाही आकृतियां उतारने में। चूंकि, मेडिकल मानवता से जुड़ा प्रोफेशन है और मरीज़ों का उपचार करना मेरी नैतिक ज़िम्मेदारी भी है, इसलिए मैं अपने प्रोफेशन और पैशन के बीच संतुलन बनाए रखती हूं। सच कहूं तो, पेंटिंग मेरे लिए किसी थेरपी की तरह काम करती है।

पिता का सपना हुआ साकार

दर्शन कुमार, अभिनेता

जब माता-पिता अपने बच्चे के लिए कोई बड़ा सपना देखते है तो वह उसे पूरा करने की पुरज़ोर कोशिश में जुट जाता है। 'मैरी कॉम' और 'द कश्मीर फाइल्स' जैसी मशहूर फिल्मों के अभिनेता दर्शन कुमार यहां अपने कुछ ऐसे ही अनुभव साझा कर रहे हैं आपके साथ ...

बचपन से ही मैं अभिनय के सिवाय और किसी दूसरी ऐक्टिविटी के बारे में सोच भी नहीं पाता था। स्कूल के सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी मैं हमेशा सक्रिय रहता था। दरअसल मेरे पापा भी अपने ज़माने में थिएटर आर्टिस्ट थे और वह मुंबई जाकर अभिनय की दुनिया में अपनी पहचान बनाना चाहते थे, लेकिन परिवार के हालात कुछ ऐसे थे कि उनका वह सपना अधूरा ही रह गया। मुझे ऐसा लगता है कि पापा का यही गुण स्वाभाविक रूप से मेरे भीतर आया है। मैंने स्टेज पर काफ़ी परफॉर्म किया है, जिसके लिए मुझे सराहना मिली। फिर मैंने दिल्ली में थिएटर जॉइन कर लिया। अभिनय ही मेरे जीवन का एकमात्र लक्ष्य था, शायद इसी वजह से तमाम परेशानियों के बावजूद मैं मुंबई में टिक पाया। यहां आने के बाद मैं पूरे दिन केवल खिचड़ी या बिस्किट पर काम चलाता था। दिन में कई किलोमीटर पैदल चलकर ऑडिशन देने जाता था। मेरे दिल में कुछ कर गुज़रने का ज़बरदस्त जुनून था। उसी वजह से आज मैं यहां तक पहुंचा हूं।। मैं मेहनत करके खुद को साबित करने में यक़ीन रखता हूं। जब मैं दिल्ली में थिएटर कर रहा था, तब मेरे पुराने दोस्तों को भी यह मालूम नहीं था कि मैं एक्टर बनना चाहता हूं। कॉलेज के बाद मैं बिना किसी से कुछ कहे रोज़ाना सीधे थिएटर चला जाता था। जब तक मेरी पहचान नहीं बन गई, मैंने किसी के सामने इस बात का ज़िक्र नहीं किया कि मैं अभिनेता बनना चाहता हूं। हां, मेरे इस सपने को साकार करने में माता-पिता ने हर क़दम पर मेरा साथ दिया।



अभी तो शुरुआत है...

विनती झा, पूर्व मीडिया प्रोफेशनल एवं ट्रैवलर

लगभग 25 वर्षों तक विभिन्न टीवी चैनलों में महत्वपूर्ण ज़िम्मेदारियां निभाने के बाद विनती को ऐसा लगने लगा कि बस, बहुत हो गई नौकरी। अब तो वही करेंगे, जिससे मुझे ख़ुशी मिलती है। यहां वह अपने अनुभव बांट रही हैं आपके साथ....

मेरे जीवन में एक ऐसा दौर आया जब ऐसा महसूस होने लगा कि अब एक क़दम पीछे हटकर ख़ुद से यह सवाल पूछना चाहिए कि ख़ुश रहने के लिए मुझे ज़िंदगी से क्या चाहिए? चूंकि मेरे बेटे ने कॉलेज जाना शुरू कर दिया था, इसलिए मेरे पास पर्याप्त समय था और चार साल पहले मैंने जॉब छोड़ दिया, जब भी मौक़ा मिलता है, तो कभी सपरिवार तो कभी दोस्तों के साथ तो कई बार अकेले ही देश-विदेश के मनपसंद पर्यटन स्थलों पर घूमने निकल पड़ती हूं। मेरे विचार से यात्राएं दर्शनीय स्थलों पर जाकर केवल सेल्फी लेने के लिए नहीं होतीं, बल्कि इनके माध्यम से हमारे अनुभवों का दायरा विस्तृत होता है। कुछ दिनों पहले मैं अपनी एक दोस्त के साथ अलास्का गई थी, जिसे एंड ऑफ द वर्ल्ड माना जाता है। वह मेरे लिए बहुत रोमांचक अनुभव था। कुकिंग मेरी हॉबी है, मैं इससे संबंधित किताबें पढ़ती हूं और कुकिंग के तरीक़े के पीछे छिपे वैज्ञानिक तथ्यों को समझने की कोशिश करती हूं। यह दुनिया बहुत ख़ूबसूरत है। यात्राएं हमें ज़िंदगी को समझने का नज़रिया देती हैं, इसलिए मैं और घूमना चाहती हूं।

आत्मसंतुष्टि है ज़रूरी

पुलकित गर्ग, एस्ट्रोलॉजर

ज़रा सोचिये, जिस परिवार में माता-पिता डॉक्टर हों और उनका बेटा इंजीनियरिंग छोड़कर एस्ट्रोलॉजर बनाना चाहे तो उन्हें कैसा लगेगा। मेरठ के पुलकित ने भी ऐसा ही किया। उनका यह सपना कैसे साकार हुआ, आइए जानते हैं उन्हीं की ज़ुबानी....

बचपन से लोगों की जन्म कुंडली देखकर उसका विश्लेषण करना मेरी आदत थी और मैं ज्योतिषशास्त्र से जुड़ी किताबें पढ़ने लगा, लेकिन उस वक़्त मैं पेरेंट्स को इस बात के लिए राज़ी नहीं कर पाया कि मैं इंजीनियर नहीं, बल्कि एस्ट्रोलॉज़र बनना चाहता हूं। दरअसल, अधिकतर पेरेंट्स इसे करियर के रूप में स्वीकार नहीं कर पाते, इसीलिए मैंने बीटेक और एमबीए किया। इंजीनियरिंग में मेरा मन नहीं लग रहा था। इसलिए अपनी इस रुचि को और अधिक परफेक्शन देने के लिए मैंने ऑल इंडिया फेडरेशन ऑफ एस्ट्रॉलाजर सोसायटी की संस्था फ्यूचर पॉइंट से एक वर्ष का कोर्स किया। वहां से पढ़ाई पूरी होने के बाद मैं सर्टिफ़ाइड ज्योतिषी बन गया, मेरे पास कंसल्टेंसी के लिए लोग भी आने लगे, लेकिन मैं किसी से भी फीस नहीं लेता हूं। ज्योतिष मेरी आजीविका का साधन नहीं, बल्कि मेरी हॉबी है। अपनी आर्थिक ज़रूरतें पूरी करने के लिए मैं वेबसाइट्स की डिज़ाइनिंग करता हूं। मुझे ख़ुश देखकर अब मेरे माता-पिता भी अच्छा महसूस करते हैं।

बदल गई ज़िंदगी की दिशा

आशीष शर्मा, सामाजिक कार्यकर्ता

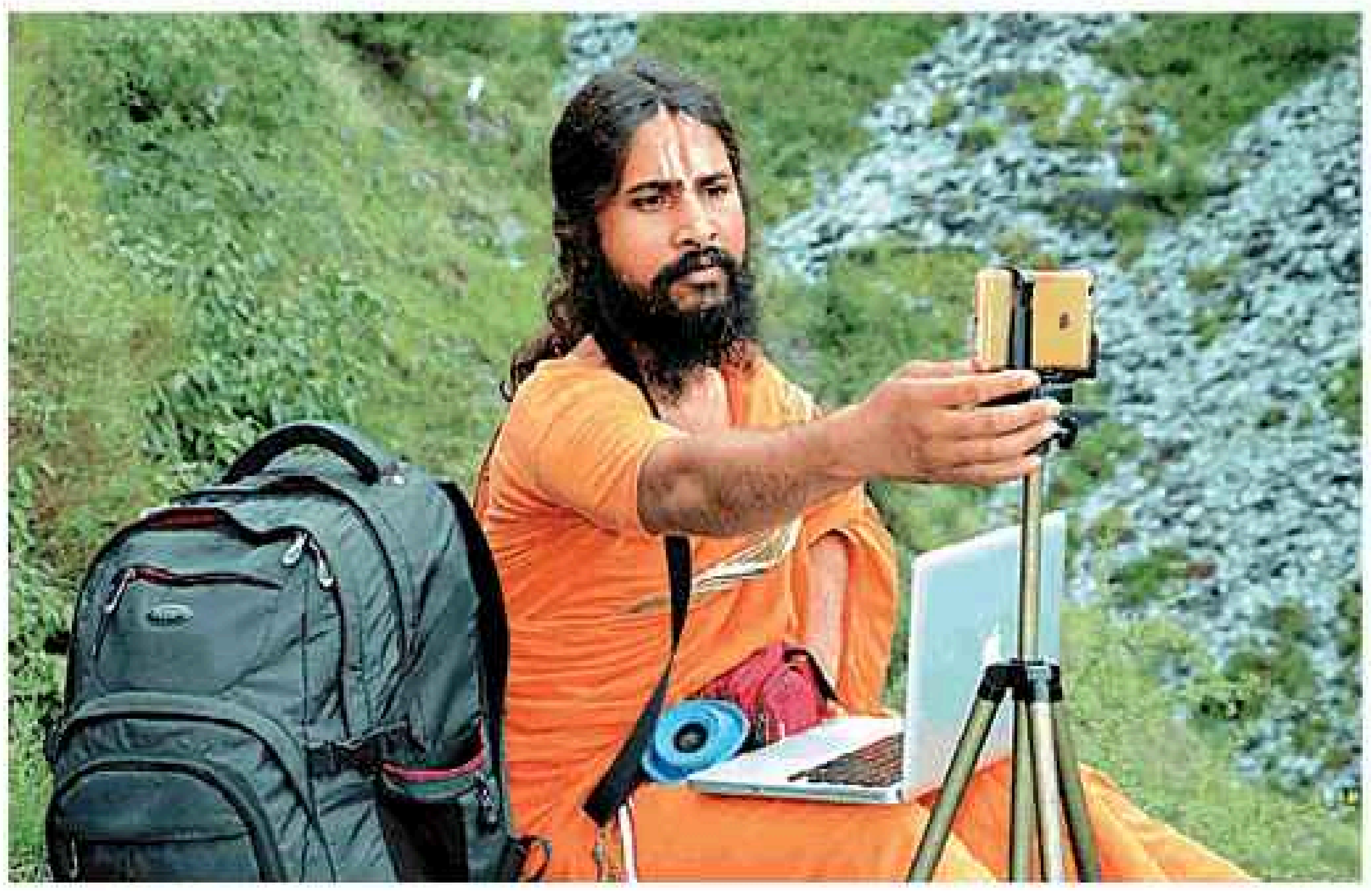
ऑफिस जाते समय दिल्ली के मैकेनिकल इंजीनियर आशीष शर्मा ट्रैफिक सिग्नल पर जब भी बच्चों को भीख मांगते देखते तो उन्हें बहुत दुख होता और वह उनकी मदद करना चाहते थे। अंततः एक दिन उन्होंने जॉब छोड़ने का निर्णय ले लिया। यह कैसे संभव हुआ, वह बताते हैं...

ऑफिस जाते समय ट्रैफिक सिग्नल पर अकसर मुझे एक बच्चा भीख मांगता दिखाई देता था, लेकिन मैं ऐसी ग़लत आदतों के ख़िलाफ़ हूं। इसलिए शुरुआत में एक-दो दिनों तक मैंने उसे कुछ भी नहीं दिया। फिर एक दिन उसे कुछ खाने के लिए तो अगले दिन कुछ कपड़े दिए। इसी दौरान उससे बातचीत भी करने लगा, जिससे यह मालूम हुआ कि अनाथ बच्चों को अपनी गिरफ़्त में लेकर उनसे भीख मंगवाने वाला गिरोह शहर में तेज़ी से सक्रिय है। वह बच्चा ऐसी ज़िल्लत भरी ज़िंदगी से बाहर निकलना चाहता था, इसलिए उसकी सहमति से मैं उसे एक ऐसे स्वयंसेवी संगठन में लेकर गया, जो अनाथ बच्चों के पुनर्वास के लिए काम करता था। इन बातों से मेरा मन इतना बेचैन हो गया कि जॉब छोड़कर ऐसे ही बच्चों के लिए काम करने लगा। शुरुआत में माता-पिता ने मेरे इस निर्णय पर थोड़ी असहमति ज़ाहिर की, पर बाद में वे समझ गए कि मैंने किसी नेक कार्य के लिए ऐसा निर्णय लिया है। इस समस्या के समाधान के लिए मैं 15,000 किलोमीटर की पदयात्रा भी कर चुका हूं। उस दौरान मैंने देश के विभिन्न प्रांतों में स्थित 49,000 गांवों का भ्रमण किया। पैदल चलने का सबसे बड़ा फ़ायदा यह होता है कि हमें अपने समाज को क़रीब से जानने-समझने को मौक़ा मिलता है। रास्ते में रुककर मैं लोगों में जागरूकता लाने के उद्देश्य से उनके साथ बाल भिक्षावृत्ति और बाल श्रम जैसी सामाजिक बुराइयों पर बात करता, उनसे भी समस्या के समाधान के बारे में सुझाव मांगता था। उस दौरान निजी प्रयासों से स्ट्रीट लाइट पर भीख मांगने वाले कुछ बच्चों को उन गिरोहों के चंगुल से मुक्त करवा के उन्हें बाल कल्याण संबंधी स्वयंसेवी संस्थाओं को सुपुर्द कर चुका था, लेकिन मेरे जैसा अकेला व्यक्ति आख़िर कितने बच्चों का जीवन संवार सकता है? उनके समाधान के लिए पूरे समाज को साथ लेकर चलना होगा। आजकल मैं अपने सहायता समूह के सदस्यों और प्रशासन के साथ मिलकर देश के चार राज्यों में वंचित वर्ग के बच्चों के लिए स्कूल खोलने की योजना बना रहा हूं। मैं 48 घंटे में 160 किलोमीटर की पदयात्रा पर निकलने की योजना बना रहा हूं क्योंकि यह महज़ पैदल चलना भर नहीं होता, बल्कि इसके ज़रियो लोगों से मिलकर उनकी कला-संस्कृति और विचारों को समझने का अवसर मिलता है।

अध्यात्म में है सच्चा सुख

स्वामी रामशंकर, कांगड़ा, धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

वन में जाकर तपस्या करने वाले संत तो आपको बहुत मिल जाएंगे, लेकिन वहां के सुरम्य शांत प्राकृतिक वातावरण में बैठकर इंटरनेट मीडिया के माध्यम से आम लोगों के बीच आध्यात्मिक विचारों का प्रसार करने वाले युवा संत स्वामी रामशंकर लोगों के बीच डिजिटल बाबा के रूप में प्रसिद्ध हैं। आइए रूबरू होते हैं, उनके उतार-चढ़ाव भरे जीवन के रोचक अनुभवों से ...



मैं नियति में बहुत विश्वास रखता हूं। शायद ईश्वर ने मुझे इसी काम के लिए धरती पर भेजा था, इसीलिए उम्र के उन्नीसवें साल में गोरखपुर विश्वविद्यालय से बीकॉम की परीक्षा पास करने के बाद मैंने घर छोड़ दिया। माता-पिता ने रोकने -समझाने की कोशिश की, लेकिन मैं अपने इरादे पर अटल था। फिर 2008 में अयोध्या के लोमेश ऋषि आश्रम में जाकर वहां के महंत शिवचरण दास महाराज से वैष्णव परंपरा के अनुसार संन्यास की दीक्षा ग्रहण की। सबसे रोचक बात तो यह है कि संन्यास ग्रहण करने से पहले थिएटर आर्टिस्ट था और अभिनेता बनना चाहता था, लेकिन उसी दौरान मैंने अपने आसपास कुछ ऐसा घटित होते देखा कि धन-दौलत की चकाचौंध से मेरा मोहभंग हो गया। अकसर लोग मुझसे सवाल पूछते हैं कि आपने संन्यास क्यों लिया, तो मैं पूरी ईमानदारी के साथ उन्हें एक ही जवाब देता हूं कि मुझे मानसिक शांति की ज़रूरत थी, जिसकी प्राप्ति पारिवारिक जीवन में संभव नहीं होती। इसी वजह से मैं अध्ययन के लिए घर छोड़ने का निर्णय लिया। इस दौरान देश के विभिन्न हिस्सों में स्थित आश्रमों, विश्वविद्यालयों में जाकर मैंने योग और वेदांत का गहन अध्ययन किया। मेरा उद्देश्य युवाओं के बीच भारतीय संस्कृति और अध्यात्म के प्रति जागरूकता लाना है क्योंकि देश का भविष्य उन्हीं के हाथों में है। मैं अभिभावकों और बच्चों को यह भी समझाता हूं कि परिवार में बेटे और बेटी के बीच कोई भेदभाव नहीं होना चाहिए। बेटियों की तरह बेटों को भी घर के कामकाज सिखाने चाहिए। मैं लोगों से दक्षिणा या शुल्क नहीं लेता। हां, जहां भी जाता हूं वहां भोजन और ठहरने का प्रबंध हो जाता है, लेकिन हिमाचल प्रदेश स्थित कांगड़ा जिले के बैजनाथ क़स्बे में मैंने छोटी सी कुटिया का निर्माण करवाया है क्योंकि यहां के शांत प्राकृतिक वातावरण में मन को बहुत शांति मिलती है। मेरे विचार से साधु होने का मतलब यह नहीं है कि हम अपने माता-पिता को भूल जाएं, इसलिए मैं साल में एक बार उनसे मिलने ज़रूर जाता हूं। मैं इंटरनेट मीडिया के माध्यम से युवाओं के बीच धर्म और अध्यात्म के प्रति जागरूकता लाने की दिशा में कृतसंकल्प हूं।

कला का साथ देता है सुकून

निशात रहमान, चित्रकार एवं फ़ोटोग्राफ़र

दिल्ली की निशात पिछले कुछ वर्षों से पुडुचेरी के सुरम्य प्राकृतिक वातावरण में रहकर फाइनआर्ट्स से जुड़ी बारीक़ियों को समझने की कोशिश में जुटी हैं। यहां वह अपने अनुभव बांट रही हैं आपके साथ...

दिल्ली से फाइन आर्ट्स में मास्टर्स की डिग्री हासिल करने के बाद मुझे ऐसा लगा कि कलाकार होने के लिए केवल डिग्री हासिल करना पर्याप्त नहीं है। मैं अपने वजूद को नये सिरे तलाशना चाहती थी। इसके लिए घर की चारदीवारी से बाहर निकलकर दुनिया को देखना-समझना बहुत ज़रूरी था। देश के कई हिस्सों में भ्रमण करने के बाद अंततः मैंने पुडुचेरी को अपना ठिकाना बनाया क्योंकि यहां का शांत प्राकृतिक वातावरण मुझे सुंदर कलाकृतियां बनाने को प्रेरित करता है। इसी दौरान फ़ोटोग्राफ़ी मेरी हॉबी बन गई। पेंटिंग के साथ मैं म्यूरल आर्ट में भी काम करने लगी। हम ज़िंदगी से क्या चाहते हैं, इसे समझने के लिए हमें थोड़ा वक़्त ख़ुद के साथ भी बिताना चाहिए।

मुश्किल था मम्मी को मनाना

ख़ुशहाली कुमार, अभिनेत्री

फैशन डिज़ाइनर ख़ुशहाली कुमार फिल्म 'धोखा : राउंड द कॉर्नर' से बतौर अभिनेत्री हिंदी सिनेमा में पदार्पण कर रही हैं। डिज़ाइनर से अभिनेत्री बनने के इस सफ़र में कई रुकावटें थीं, कैसे सच हुआ उनका यह सपना, जानते हैं उन्हीं की ज़ुबानी...

अब तक मैं फैशन डिज़ाइनिंग कर रही थीं, लेकिन अभिनय की ओर शुरू से ही मेरा रुझान रहा है। ऐक्ट्रेस बनना मेरा सपना था, पर मम्मी इसके सख़्त ख़िलाफ़ थीं। मैं वर्षों से उन्हें मनाने की कोशिश में जुटी रही। जब मैं डिजाइनिंग से एक्टिंग में स्विच कर रही थी, तो मुझे किसी ने नहीं रोका, क्योंकि मुझे बचपन से ही ऐक्टिंग का शौक था। मेरे आसपास के लोग हमेशा मुझसे कहते थे कि तुम एक्टिंग में क्यों नहीं जाती? जब मैं फैशन शो करती थी, तो लोग मुझसे यही कहते कि तुम रैप वॉक क्यों नहीं करती हो? मैं हर बार ये सारी बातें रिकॉर्ड करते मम्मी को सुनाती थी और कहती थी कि मम्मी सिर्फ़ आप नहीं मान रही हो, बाकी सब लोग मेरी तारीफ़ करते हैं। बहुत आग्रह करने के बाद अंततः मम्मी को मेरी बात माननी ही पड़ी। ●

इंटरव्यू : प्रियंका सिंह एवं दीपेश पांडे, मुंबई ब्यूरो से

त्योहार मनाएं नये अंदाज़ में

दशहरा-दीपावली के स्वागत की तैयारियां शुरू हो चुकी हैं। ऐसे मौक़े पर बच्चे सबसे ज़्यादा उत्साहित होते हैं क्योंकि उनके लिए त्योहार का मतलब है-ढेर सारी मौज-मस्ती। ...लेकिन इस बार क्यों न कुछ ऐसा किया जाए कि वे दूसरों के साथ ख़ुशियां बांटना सीखें।

फेस्टिव सीज़न क़रीब आ रहा है, चारों ओर धूमधाम का माहौल है। ऐसे में बच्चों का ख़ुश होना स्वाभाविक है क्योंकि नये कपड़े, मिठाइयां और गिफ्ट जैसी चीज़ें उन्हें बहुत आकर्षित करती हैं, लेकिन उनके लिए इतना ही काफ़ी नहीं है। अभिभावकों की यह ज़िम्मेदारी बनती है कि वे उनमें अच्छी आदतें और संस्कार भी विकसित करें।

सिखाएं सादगी का सबक

यह अच्छी बात है कि अब स्कूली बच्चों में इतनी जागरूकता आ गई है कि वे आतिशबाज़ी चलाने के लिए ज़िद नहीं करते, लेकिन इसके साथ ही उनके मन में वंचित वर्ग के बच्चों के प्रति सहानुभूति की भावना होनी चाहिए। अगर छोटी उम्र से ही उन्हें यह समझाया जाए कि तुम्हारे आसपास कई ऐसे बच्चे हैं, जिन्हें दोनों वक़्त सही ढंग से खाना नहीं मिल पाता, लेकिन तुम्हारे पास बहुत कुछ है। अगर तुम उसका थोड़ा-सा हिस्सा उनके साथ शेयर करोगे, तो उनके चेहरे पर आने वाली मुस्कान देखकर तुम्हें भी बहुत अच्छा लगेगा।

बड़ी होती है छोटी शुरुआत

अगर आप अपने बच्चों को अच्छे संस्कार देना चाहते हैं, तो इसकी शुरुआत छोटी-छोटी बातों से की जा सकती है। दिल्ली की शोभना शर्मा कहती हैं, 'मैं मध्यमवर्गीय परिवार से हूं, फिर भी मुझे ऐसा महसूस होता है कि हमारे आसपास कई ऐसे लोग रहते हैं, जिन्हें हमारी मदद की ज़रूरत होती है। हमारे घर के पास एक मलिन बस्ती है। हर त्योहार के अवसर पर मैं वहां अपने बेटे को साथ लेकर जाती हूं। फिर उसके हाथों से बच्चों के बीच मिठाइयां, खिलौने और नये कपड़े जैसी चीज़ें वितरित करवाती हूं। इसीलिए उसके व्यक्तित्व में सहज ढंग से सहयोग की भावना विकसित हो रही है।'

परिवार से भावनात्मक जुड़ाव

आजकल एकल परिवारों में रहने वाले बच्चों के पेरेंट्स के पास अपने बच्चों से बातचीत करने के लिए पर्याप्त समय नहीं होता। ऐसे में त्योहार ही एक ऐसा सशक्त माध्यम है, जिसके ज़रिये परिवार के सभी सदस्यों को एक-दूसरे के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताने का मौक़ा मिलता है। पर्व-त्योहार परिवार के सभी सदस्यों को एक-दूसरे के क़रीब लाने का काम करते हैं। इसलिए बच्चों को त्योहार से जुड़ी तैयारियों में ज़रूर शामिल करें। त्योहारों के बहाने ही लोग एक-दूसरे से मिलते-जुलते हैं और इनसे हमारे जीवन की एकरसता दूर होती है। बाल मनोवैज्ञानिक **पूनम कामदार** कहती हैं, 'इंटरनेट और मोबाइल की वजह से आज के बच्चे आत्मकेंद्रित होते जा रहे हैं। वे लोगों से मिलना-जुलना नहीं चाहते हैं। ऐसे में जब कोई त्योहार आने वाला हो, तो पहले से ही बच्चों को यह समझाना शुरू कर दें कि इस मौक़े पर घर में कई मेहमान आएंगे और हम भी पड़ोस में लोगों से मिलने जाएंगे। जब बच्चों को ये बातें बताई जाती हैं, तो उनके मन में सहज ढंग से सामाजिकता की भावना विकसित होती है।' ●

विनीता

कुछ ज़रूरी बातें

● जहां तक संभव हो त्योहार के अवसर पर निभाई जाने वाली सभी रस्मों का पालन करें। पूजा या हवन करते समय बच्चों को भी अपने साथ अवश्य बिठाएं। अगर किसी ख़ास मौक़े पर आप मंदिर जाती हैं तो अपने साथ बच्चे को भी ले जाएं।

● बाज़ारीकरण के इस दौर में ज़्यादातर बच्चों के लिए त्योहार का मतलब सिर्फ़ ढेर सारी शॉपिंग और मौज-मस्ती है, पर उन्हें यह समझाना बहुत जरूरी है कि त्योहार का असली मतलब आपस में मिल-जुलकर ख़ुशियां मनाना है।

● हर त्योहार से संबंधित कहानी के माध्यम से बच्चों को सरल भाषा में यह भी समझाएं कि अमुक त्योहार क्यों मनाया जाता है।

● तैयारी के दौरान सफ़ाई और सजावट जैसे कार्यों में बच्चों को भी शामिल करें। इससे उन्हें आपके साथ क्वॉलिटी टाइम बिताने का मौक़ा मिलेगा और वे परिवार के साथ भावनात्मक जुड़ाव महसूस करेंगे।

स्वाद का ख़ज़ाना

दीपावली पर घर आए मेहमानों को अपने हाथों से बने पकवान खिलाना चाहती हैं, तो यहां दी जा रही डिशेज़ ट्राई करें। स्वाद और सेहत से भरपूर इन व्यंजनों को आपके लिए तैयार किया है कुकरी एक्सपर्ट सुमन अग्रवाल ने।

सुमन अग्रवाल

काजू-नारियल चकरी

सामग्री

1 कप नारियल का बुरादा, 1 कप काजू पाउडर, 1/2 कप पाइनएपल प्यूरी, 1/2 कप या स्वादानुसार चीनी पाउडर, 4 टेबलस्पून मिक्स्ड फ्रूट जैम, एक फीट लंबी 2 पॉलीथीन शीट

विधि

मध्यम आंच पर एक नॉनस्टिक कड़ाही रखें। इसमें पाइनएपल प्यूरी और चीनी पाउडर को अच्छी तरह चलाते हुए भूनें। पानी सूखने पर काजू पाउडर और नारियल का बुरादा मिलाकर लगातार चलाएं। मिश्रण जब कड़ाही छोड़ दे तो आंच बंद करके कड़ाही एक तरफ रख दें। मिश्रण हलका ठंडा होने पर किसी ट्रे में एक पॉलीथिन शीट बिछाएं और उस पर हलकी-सी चिकनाई लगाकर मिश्रण फैला दें। फिर इस पर दूसरी पॉलीथिन शीट रखकर आयताकार बेल लें। मिश्रण की जब एक इंच मोटी लेयर तैयार हो जाए, तो शीट हटा लें और उस पर फ्रूट जैम की परत लगा दें। अब मिश्रण को धीरे-धीरे रोल करें और उस पर एल्युमिनियम फॉयल लपेटकर फ्रिज में रख दें। 2-3 घंटे बाद फ्रिज से निकाल पर फॉयल हटाएं और रोल पर नारियल का बुरादा लपेटकर पतले-पतले स्लाइस काट लें।

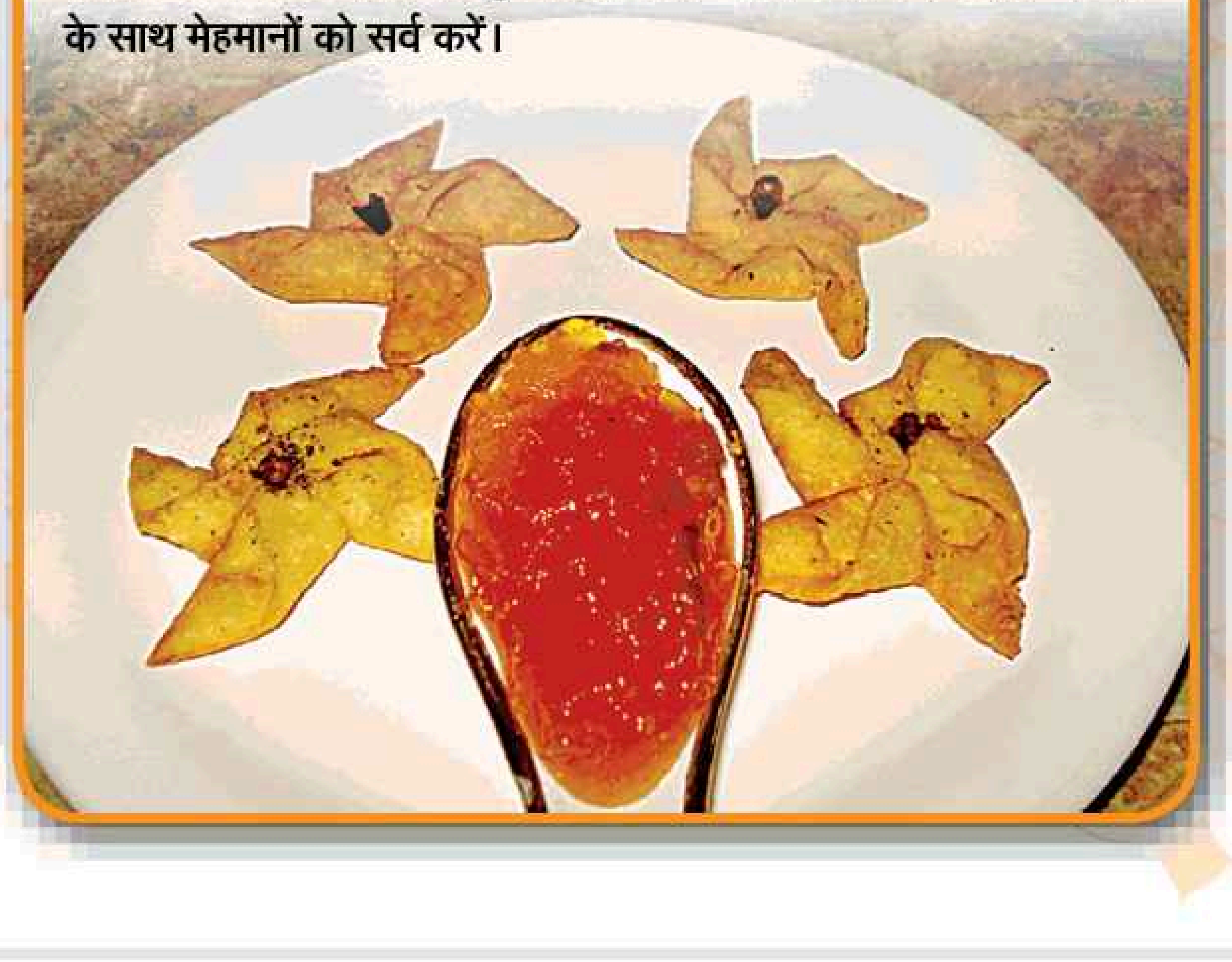
खस्ता मठरी

सामग्री

1 कप मैदा, 1/3 कप शुद्ध घी, 3/4 टीस्पून नमक, 1/2 टीस्पून काली मिर्च दरदरी पिसी हुई, 1/4 टीस्पून अजवाइन, आवश्यकतानुसार पानी, लौंग, तेल तलने के लिए

विधि

मैदा में घी, नमक, कालीमिर्च, अजवाइन मिलाकार अच्छी तरह मसलें और धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाकर कड़ा आटा गूंध लें। 10 मिनट बाद आटे की दो मोटी लोई बनाएं। एक लोई से पूरी बेलकर कांटे से गोदें और उसके किनारे निकालकर बड़ा चौकोर आकार दें। अब इसमें से दो-दो इंच के चौकोर टुकड़े बना लें। प्रत्येक छोटे टुकड़े को बीच से जुड़ा रखकर चारों किनारों से कट लगाएं। एक किनारे को उठाकर बीच में रखें। उस पर दूसरा किनारा, दूसरे पर तीसरा और तीसरे पर चौथा किनारा रखकर हाथ से दबाएं एवं लौंग से सील करके चित्र के अनुसार आकार दें। इसी तरह बाक़ी बचे छोटे चौकोर टुकड़ों को आकार दें। कड़ाही में तेल गर्म करके हलकी आंच पर मठरियों को सुनहरा होने तक तलें। मनपसंद अचार-चटनी के साथ मेहमानों को सर्व करें।



गुलाबी फुलझड़ी

सामग्री

300 ग्राम छेना, 150 ग्राम या स्वादानुसार बूरा, 3/4 कप नारियल का बुरादा, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 2-3 टीस्पून गुलाब का शरबत, 5-6 केसर के धागे, कुछ लकड़ी की सींक या आइस्क्रीम स्टिक

विधि

छेना को कड़ाही में अच्छी तरह भूनकर गैंस बंद कर दें। ठंडी होने पर इसमें इलायची पाउडर एवं बूरा मिलाएं और तैयार मिश्रण के 10-12 गोले बना लें। एक प्लेट में गोले का बुरादा फैलाएं और उसमें केसर के धागे मिला दें। प्रत्येक गोले को फुलझड़ी का आकार दें और उसे सींक पर लपेट दें। जब सारी फुलझड़ी तैयार हो जाएं तो उन पर गुलाब का शरबत लगाएं।

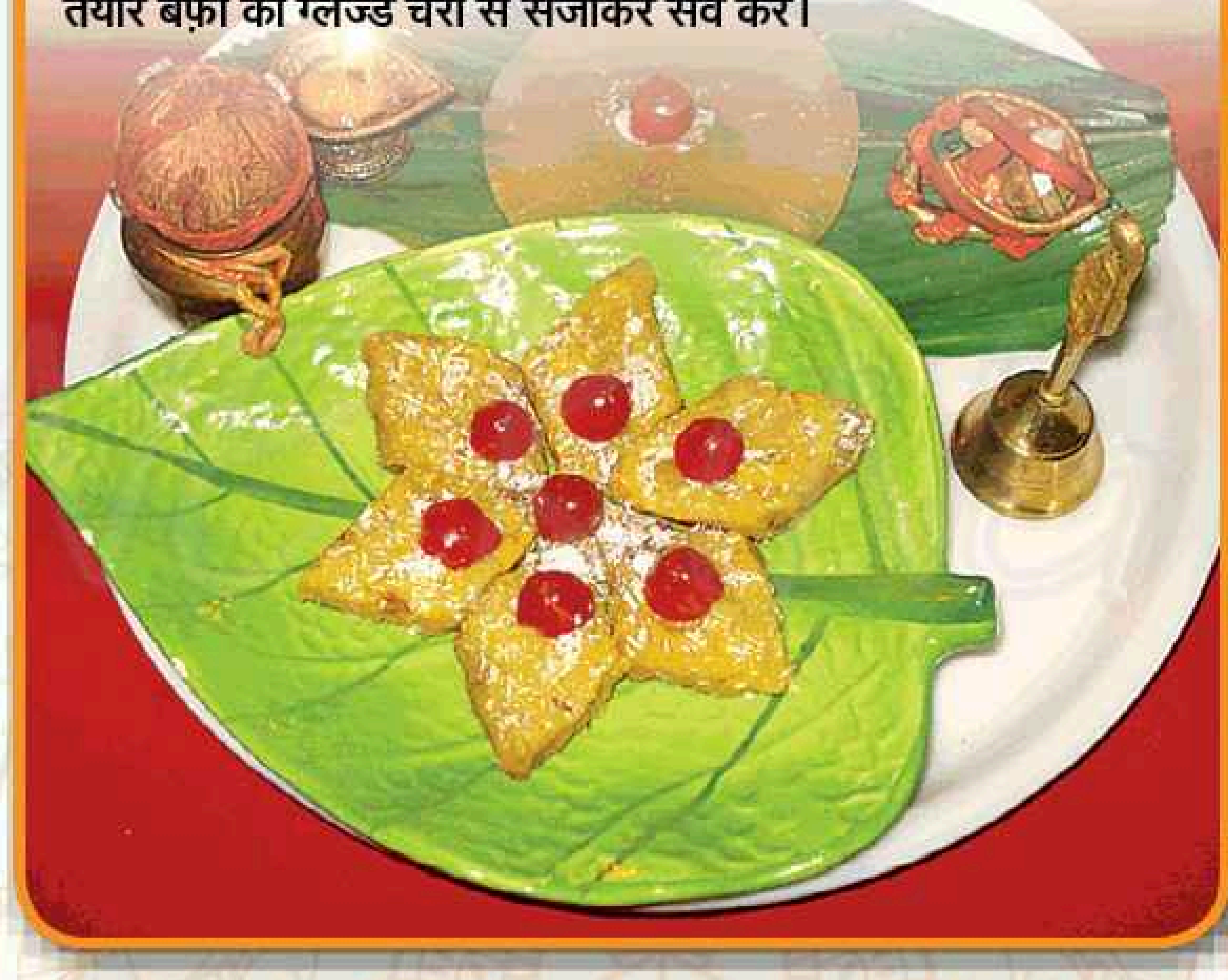
पाइनएपल बर्फ़ी

सामग्री

8 पाइनएपल रिंग्स छिले हुए, 1 कप नारियल का बुरादा, 1 कप मिल्क पाउडर, एक टीस्पून शुद्ध-घी पिघला हुआ, 1/2 कप या स्वादानुसार चीनी पाउडर, कुछ बूंदें पाइनएपल एसेंस, सजाने के लिए ग्लेज्ड चेरी

विधि

पाइनएपल रिंग्स को मिक्सी जार में पीस कर नॉनस्टिक कड़ाही में पलट लें। गैस पर कड़ाही रखें और चीनी मिलाकर लगातार चलाते हुए पानी सूखने तक पकाएं। फिर मिल्क पाउडर और नारियल का बुरादा मिलाकर कुछ देर पकाएं। मिश्रण जब कड़ाही छोड़ दे, तो आंच से उतारकर पाइनएपल एसेंस मिला लें। अब एक ट्रे में शुद्ध घी चिपुड़ें और उस पर मिश्रण को फैलाकर कटोरी से एकसार कर दें। कुछ देर रखने के बाद जब मिश्रण जम जाए तो छुरी से मनचाहे आकार में कांट लें। तैयार बर्फ़ी को ग्लेज्ड चेरी से सजाकर सर्व करें।



बादाम के शंख

सामग्री

डेढ़ कप बादाम गर्म पानी में भीगे हुए, 3/4 कप या स्वादानुसार चीनी, डेढ़ टीस्पून इलायची पाउडर, थोड़ा-सा देसी घी पिघला हुआ, सजाने के लिए पिस्ता

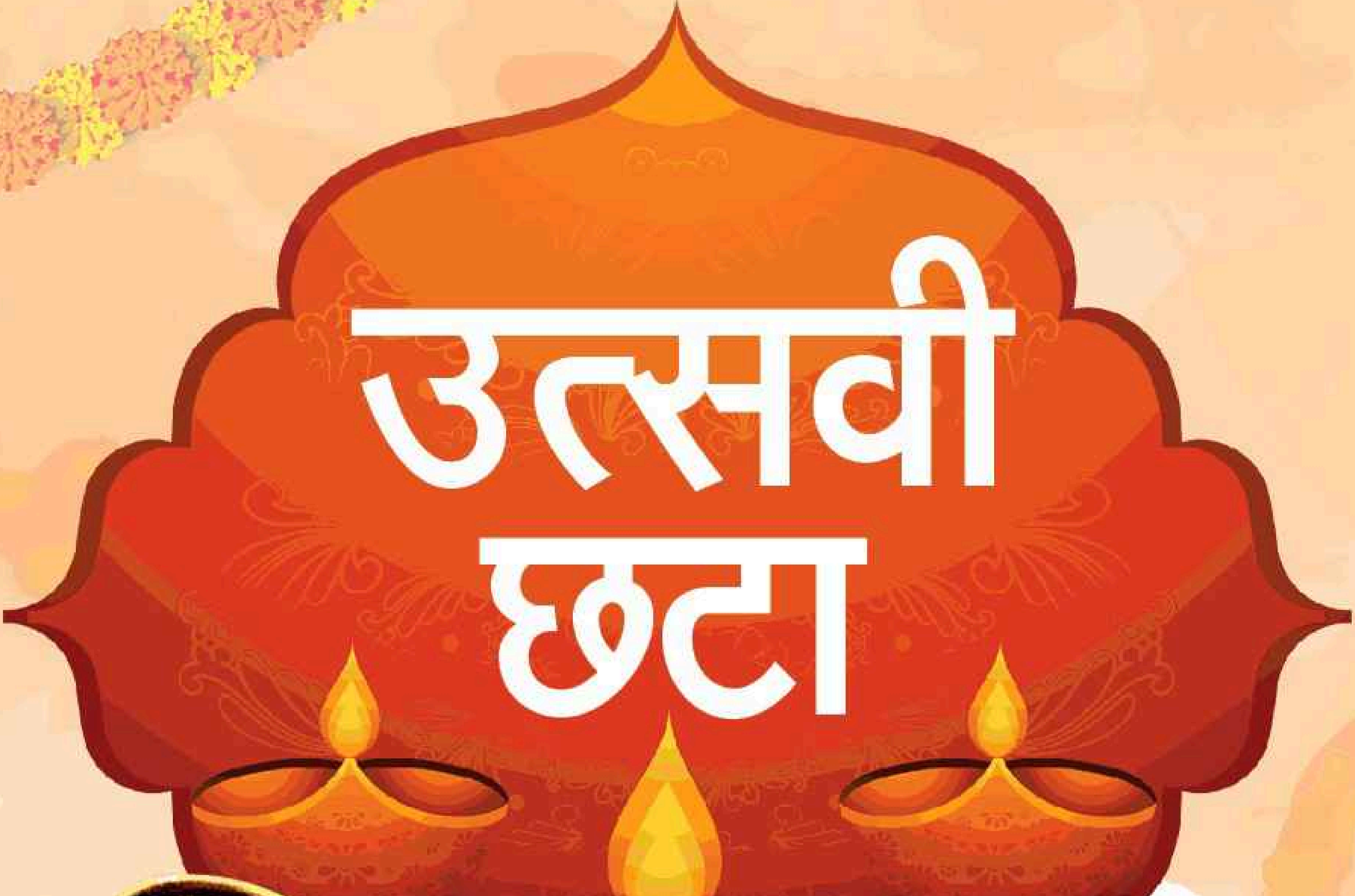
विधि

छिलके उतारकर बादाम को सूखने के लिए रख दें। कुछ देर बाद मिक्सी में पीसकर इनका पाउडर बनाएं और किसी भगोने में चीनी और डेढ़ कप पानी मिलाकर एक तार की चाशनी बना लें। अब गैस पर कड़ाही चढ़ाएं और उसमें चाशनी छानकर बादाम और इलायची पाउडर मिला दें। इस मिश्रण को लगातार चलाते हुए कड़ाही छोड़ने तक पकाएं और ठंडा होने के लिए रख दें। अब शंख के सांचे में हलका-सा देसी घी लगाएं और मिश्रण को 10 बराबर भागों में बांटें। एक-एक करके मिश्रण के प्रत्येक भाग को सांचे में रखें और हथेली से दबा दें। सावधानीपूर्वक सांचे से शंख निकालकर पिश्ते से सजाएं। ●

प्रस्तुति : वंदना

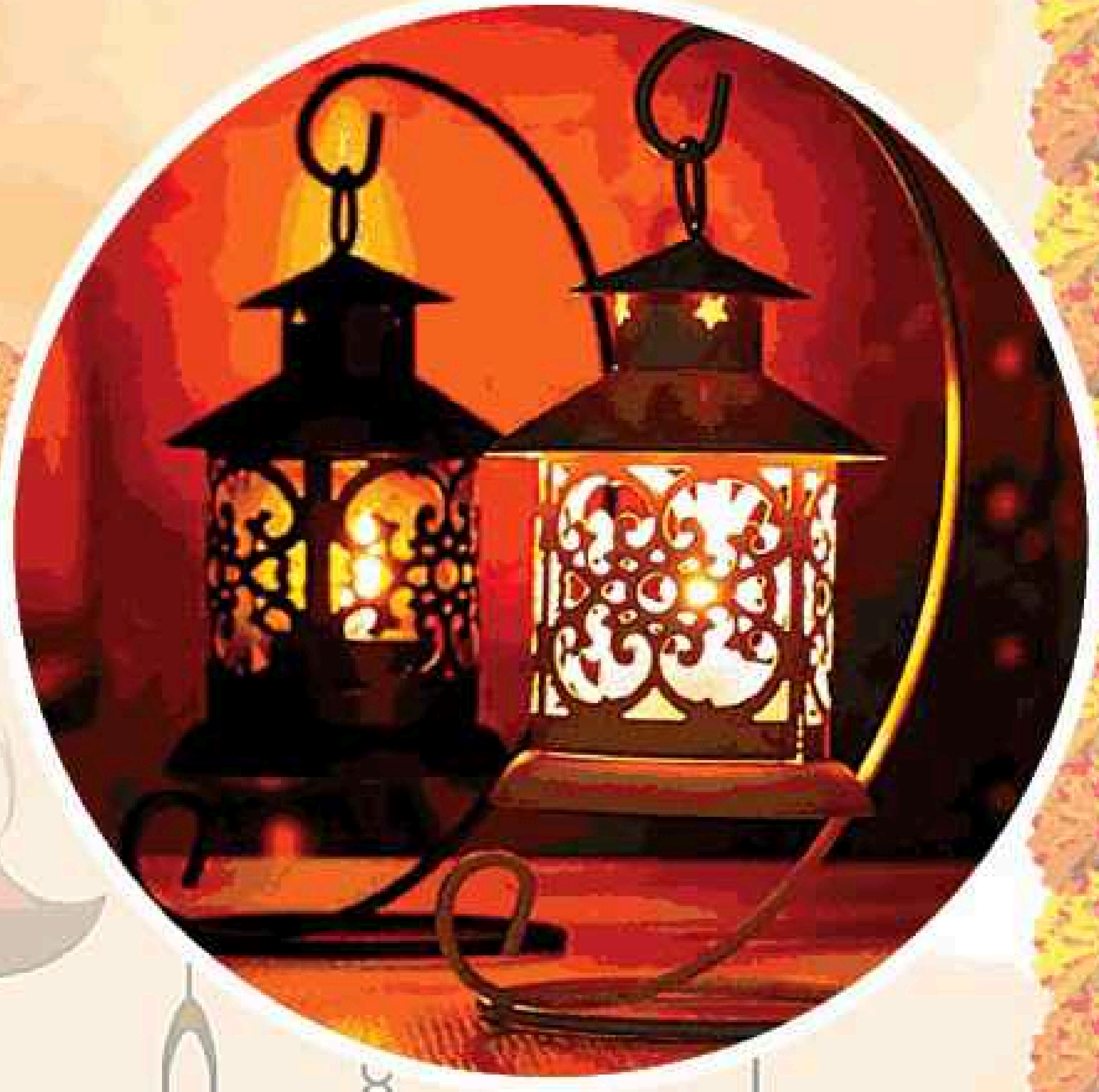
फेस्टिव डेकोर

उत्सवी छटा



ज़्यादा फेरबदल किए बिना दीपावली पर अपने घर को ख़ास अंदाज़ देना चाहती हैं, तो यहां दिए जा रहे टिप्स ट्राई करें। घर की रौनक देखकर मेहमान आपकी कल्पनाशीलता की तारीफ़ ज़रूर करेंगे।

- त्योहार ख़ासकर दीपावली पर घर में हलकी चमक-धमक अच्छी लगती है। इसलिए येलो, ग्रीन, रस्ट, पिंक, रेड, ब्लू आदि ब्राइट कलर्स को घर में जगह दें। ज़री, ब्राक्रेड और सिल्क के सॉफ्ट फर्नीशिंग आइटम्स ज़्यादा से ज़्यादा इस्तेमाल करें। जैसे दो अलग-अलग रंगों के सिल्क कुशंस के बीच आप ब्रोकेड का कुशन पेयर कर सकती हैं, डाइनिंग टेबल पर सुनहरी लेस वाला रनर बिछा सकती हैं।
- तांबे-पीतल की कलात्मक चीज़ें घर को फेस्टिव लुक देने में सबसे आगे रहती हैं। तो त्योहार के मौसम में बक्से में बंद ब्रास-कॉपर के बर्तन, मूर्तियां एवं अन्य कलात्मक चीज़ें बाहर निकालें और पॉलिश के बाद उन्हें घर के अलग-अलग हिस्सों में सजा दें। जैसे आप लिविंग रूम में पीतल के गणेश जी रखकर उनके आगे कैंडल या दीये सजा सकती हैं, तो डाइनिंग टेबल पर कॉपर वास में ताज़े फूल लगा सकती हैं। ट्रडिशनल थाली और दीयों को टीमअप करके कॉफी टेबल पर रख सकती हैं, परात में पानी भरकर उसमें थोड़े-से ताज़े फूल और फ्लोटिंग कैंडल अरेंज़ कर एंट्रेंस पर रख सकती हैं। घर में उत्सवी छटा बिखर जाएगी।
- दीपावली पर बैलकनी भी नये लुक की डिमांड करती है। टेंपरेरी वर्टिकल गार्डन तैयार कर इसे आसानी से अलग लुक दे



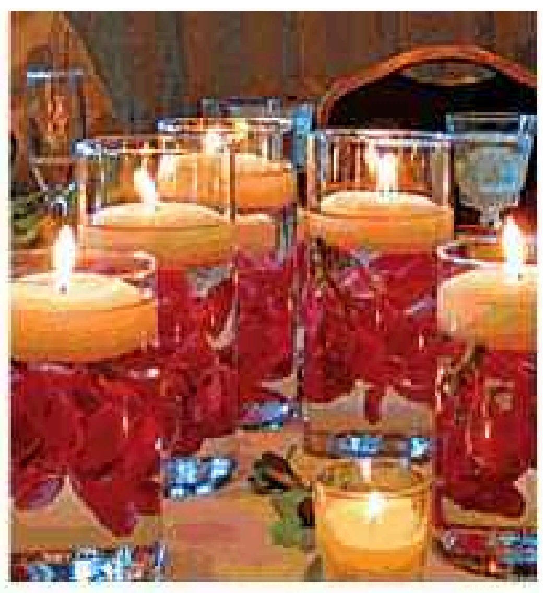
सकती हैं। इसके लिए बैलकनी के किसी कोने में लकड़ी की सीढ़ी पर कलात्मक ढंग से कुछ प्लांट्स और फेयरी लाइट्स टीमअप करें और डिज़ाइनर लैंटर्न और रंग-बिरंगे दीयों से सजाकर उसकी रौनक बढ़ाएं।

- इन सबके अलावा घर सजाने में नये-नये प्रयोग करें। जैसे अलग लुक के लिए आप दरवाज़ों-खिड़कियों पर बाहर की बजाय अंदर की ओर स्ट्रिप लाइट ड्रेप कर सकती हैं। लिविंग रूम में शेंडेलियर के चारों ओर फूल-मालाएं लटका सकती हैं या फिर हूलाहूप के चारों ओर फूल मालाएं लपेटकर सीलिंग पर हैंग कर सकती हैं।

कुछ ज़रूरी बातें

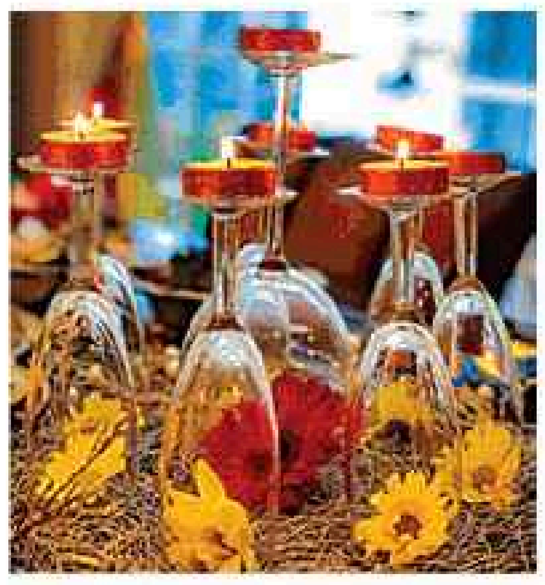
- **घर को क्लटर-फ्री करना न भूलें। इस्तेमाल में नहीं आ रही चीजें जरूरतमंदों को बांटना इसका सबसे अच्छी तरीक़ा है।**
- **त्योहार पर चमक-धमक अच्छी लगती है, इसलिए ज्यादा से ज्यादा ब्रास और सिल्वर कोटेड एक्सेसरीज़ सजाएं।**
- **तैयारियों के दौरान एक चेकलिस्ट बनाएं। इससे कोई काम छूटेगा नहीं।**

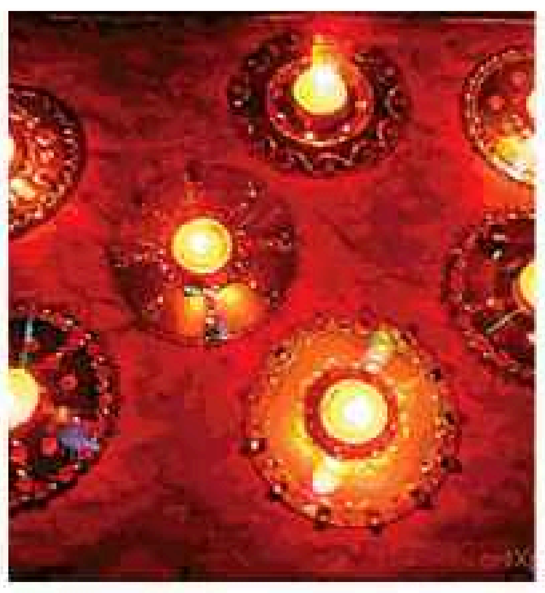
कुछ क्रिएटिव आइडियाज़



1. चार-पांच कांच के ग्लास में थोड़ा-थोड़ा पानी भरकर फूलों की पत्तियां डालें और उन पर फ्लोटिंग कैंडल रखकर ट्रे में सजा दें।

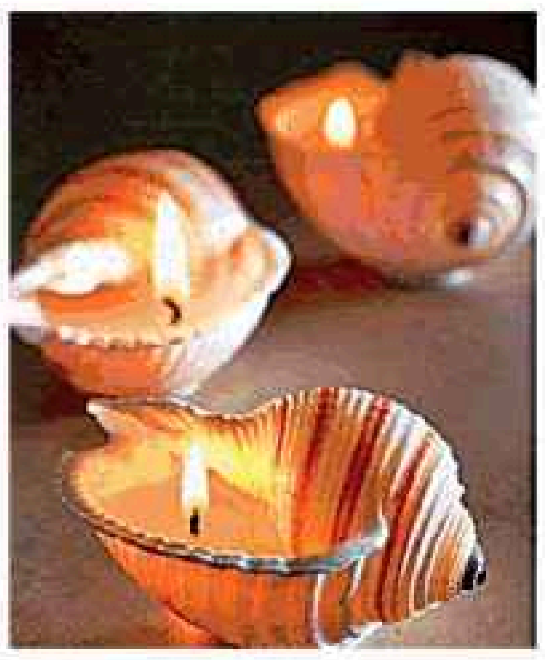
2. एक ट्रे में कुछ ग्लास रखें। उनके अंदर अलग-अलग रंगों के फूल रखकर पलट दें। इनके ऊपर टीलाइट अरेंज करें।





3.पुरानी सीडीज़ पर मन पसंद पेंट करें। सूखने पर मोती, बीड्स, ग्लिटर्स जैसी चीजों से सजाकर रंगोली के रूप में टीमअप करें।

4.अगर आपके पास कुछ पुराने शंख हैं, तो आप उन्हें दीये के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।



सखी फीचर्स

इनपुट्स : इंटीरियर डिज़ाइनर नताशा सिंह

करवा चौथ या दीपावली के दिन आउटफिट ट्रडिशनल पहनें या इंडो-वेस्टर्न, सभी पर बन हेयरस्टाइल काफ़ी सूट करता है। यहां कुछ सेलेब्स ने अपने-अपने इंस्टाग्राम पेज पर गजरा बन या बन हेयरस्टाइल को अपलोड कर सभी व्यूअर्स का दिल जीत लिया। इन लुक्स से जहां उनके लाइक्स और फॉलोअर्स बढ़ें, वहीं उनकी हेयरस्टाइल से प्रेरणा लेकर आपका फेस्टिव सीजन भी यादगार बन जाएगा।

ये चांद-सा रोशन चेहरा...

जाह्नवी कपूर

FOLLOW

टिप्स

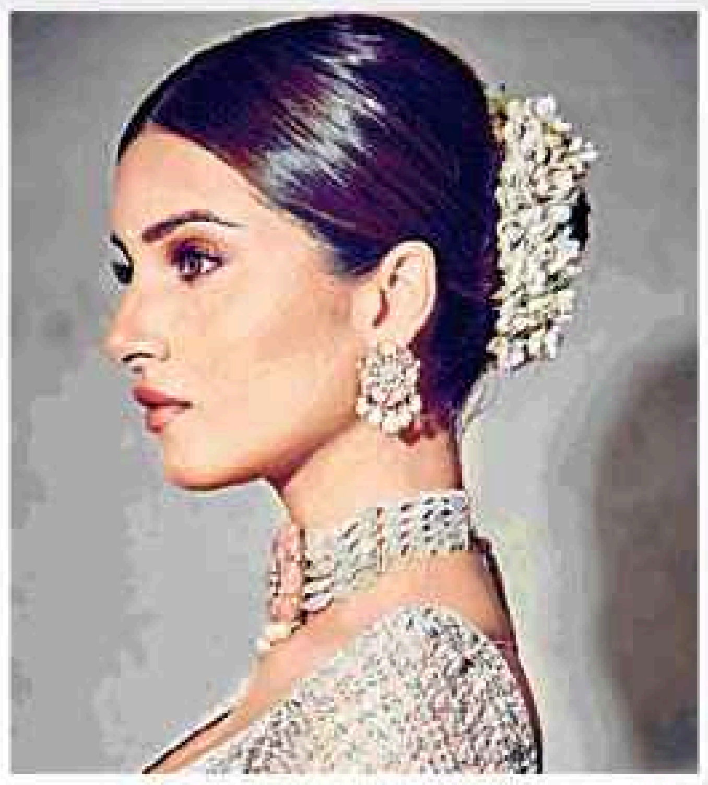
अपने इंस्टा पेज पर कभी अपनी ड्रेसिंग को लेकर तो कभी कुकिंग या फैशन स्टाइलिंग को लेकर जाह्नवी कपूर चर्चा में बनी रहती हैं।

साइड ट्विस्टेड बन

जाह्नवी कपूर इंस्टा पोस्ट में अपने कई फ़ोटोज को शेयर करती रहती हैं। ऐसे में फेस्टिव सीजन के दौरान आप भी इनसे प्रेरणा लेकर इस तरह के साइड ट्विस्टेड बन को बना सकती हैं। साइड पोनीटेल बनाकर बन बनाएं। इस पर बालों के सेक्शंस बनाकर रबरबैंड पर अच्छी तरह पिनअप करें, ताकि बन मेसी दिखें।

तारा सुतारिया

FOLLOW



टिप्स

त्योहार की बात हो तो मोगरा जैसे फूल को भला कैसे भूल सकते हैं। ऐसे में मोगरे के फूलों से बना गजरा इस फेस्टिव सीजन आप भी लगाकर देखें।

स्लीक हेयर स्टाइल विद गजरा बन

साड़ी या सूट पर स्लीक हेयर स्टाइल ख़ूब फबती है। ऐसे में तारा सुतारिया का यह लुक ट्राई करें। इसे बनाने के लिए बालों को अच्छी तरह स्ट्रेट कर लें। इसके बाद बालों में जेल या हेयर स्प्रे लगाएं। अब बालों को कंघी कर बन बनाएं। ऊपर से मोगरे का गजरा लगाकर अपने इस लुक को कंप्लीट करें।

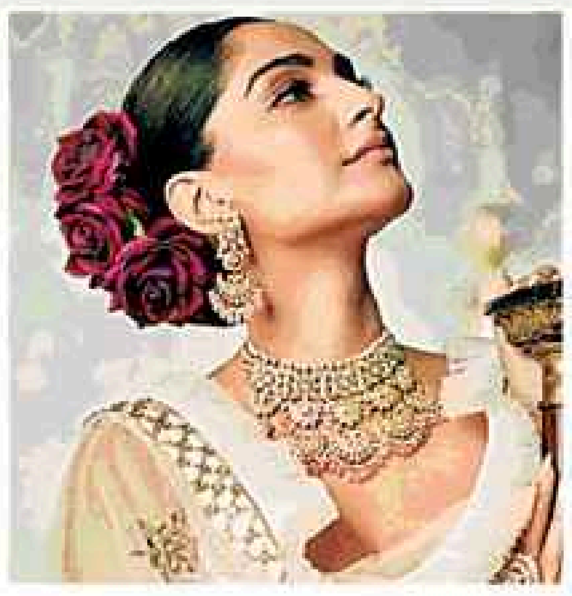
MAGAZINEKING

सोनम कपूर

FOLLOW

टिप्स

फैशन स्टाइलिस्ट सोनम कपूर को इस त्योहार कैसे भूल सकते हैं। वे तो अपने हरेक लुक से अपने चहेतों को फैशन के उपयोगी टिप्स देती रहती हैं।



ट्रडिशनल बन विद रोज़

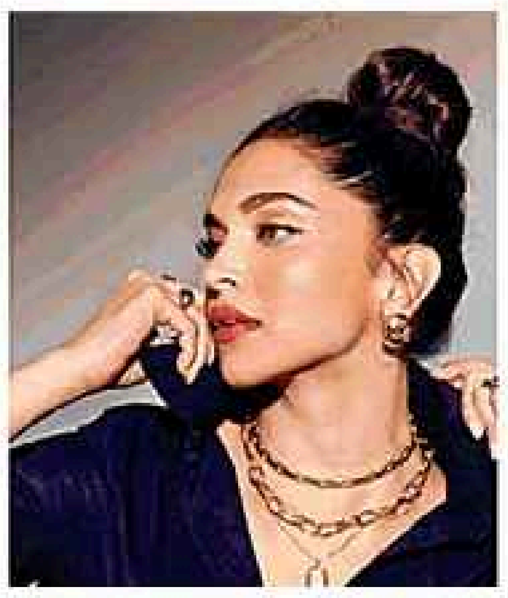
सोनम ने इस लुक के लिए अपने बालों को दो सेक्शन में बांटा है। एक सेक्शन में बीच में से पार्टिंग की है और दोनों तरफ़ के बालों को हलका-सा ट्विस्ट करते हुए कान के पीछे पिनअप किया है। अब ताज़े गुलाबों को लगाकर बन पर अच्छी तरह पिनअप किया है। आप अगर इस तरह का लुक चाहती हैं, तो आप भी अपने पसंद अनुसार फूलों का चयन कर सकती हैं।

दीपिका पादुकोण

FOLLOW

टिप्स

मूवी हो या इंस्टा पेज, दीपिका का हर लुक स्टाइल स्टेटमेंट बन जाता है। ऐसे में अगर आप इस त्योहार कैजुअल वेयर कर रही हैं, तो इस पर हाई बन बनाना न भूलें।



हाई बन लगता है ख़ास

दीपिका पादुकोण ने कुछ समय पहले अपने इंस्टाग्राम पेज पर एक फ़ोटो अपलोड की। इस पर फैंस की काफ़ी पॉज़िटिव प्रतिक्रियाएं मिलीं। इसमें दीपिका ने हाई बन बनाया था। सारे बालों को ऊपर की तरफ़ रोल कर दिया गया। फिर एक रबरबैंड से बन को टाइट से बांध दिया गया है। इस लुक को कैरी करना चाहती हैं, तो आप हेयर एक्सेसरीज़ का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। यक़ीन मानें, हाई बन में आप बेहद ख़ूबसूरत लगेंगी।

सान्या मल्होत्रा

FOLLOW

टिप्स

अगर बाल कर्ली हों, तो हेयर स्टाइलिंग करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है लेकिन आप सान्या से हेयर टिप्स लेकर इस तरह से अपने फेस्टिव लुक को पूरा कर सकती हैं।

कर्ली बन

सान्या की यह हेयर स्टाइल कर्ली बालों में आसानी से बनती है। अगर आपके बाल कर्ली नहीं हैं, तो पहले उन्हें कर्ल कर लें। बिना सेंटर पार्टिंग कर कॉम्बिंग करते हुए सभी बालों से एक बन बनाएं। अब हाथ की मदद से कर्ल्स को खोलते जाएं ताकि बन बड़ा दिखें और ज़्यादा कर्ली भी। अब इस पर मनपसंद हेयर एक्सेसरीज़ लगाकर अपने लुक को कंप्लीट करें।

मौनी रॉय

FOLLOW

टिप्स

मौनी रॉय का कुछ दिनों पहले यह लुक सामने आया, जिसमें बन को फूलों से कवर किया है। इस तरह का गजरा लगाकर आप भी सबसे तारीफ़ पा सकती हैं।

ब्रेडेड बन विद गजरा

मौनी रॉय के इस लुक के लिए आपको आगे-पीछे से बाल छोड़ते हुए फ्रंट से बाल का एक सेक्शन अलग करना है। इसे बैक कॉम्बिंग करते हुए पफ बनाकर पिनअप करें। अब एक कान से फ्रेंच चोटी बनाना शुरू करें और पीछे पफ के पास गोलाई में गूंथते हुए दूसरे कान तक गूंथें। अब चोटी को पिन से पफ पर सेक्योर कर लें। फूलों से बन को कवर कर दें।

कृति सैनन

FOLLOW

टिप्स

व्हाइट आउटफिट पर किस तरह की एक्सेसरीज़ हो, यह समझना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। ऐसे में अगर हेयर स्टाइल बनाते समय आप इन पर व्हाइट रोज़ लगा लेंगी, तो आपके लुक में चार-चांद लग जाएंगे।

ट्रडिशनल बन

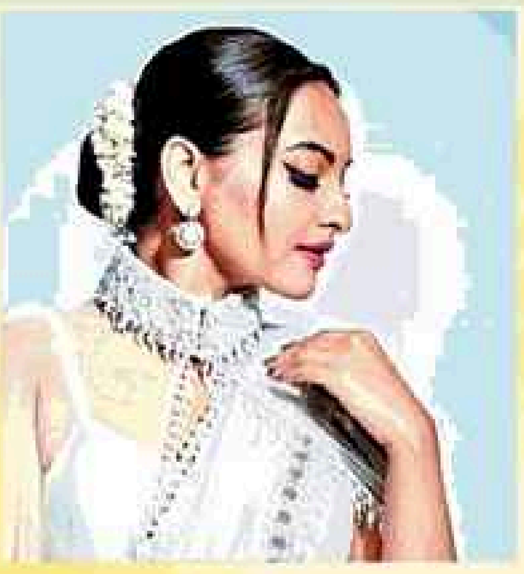
कृति ने एक शूट के दौरान एक फ़ोटो इंस्टाग्राम पर अपलोड किया। जिसमें उन्होंने सेंटर पार्टिंग करते हुए बीच में सेंटर बन बनाया। इस पर चारों तरफ़ उन्होंने व्हाइट रोज़ लगाएं और आउटफिट व्हाइट कलर का पहना। आप भी किसी एक रंग के आउटफिट से मैच करती हुई हेयर एक्सेरीज़ चुनें।

सोनाक्षी सिन्हा

FOLLOW

टिप्स

सोनाक्षी ने हेवी ज्यूलरी को कैरी करते हुए हेवी बन भी बनाया है, जो उनके लुक को ख़ास बना रहा है। अगर आप भी कुछ ऐसा पहनने का सोच रही हैं, तो सोनाक्षी के इस लुक से इंस्प्रेशन ले सकती हैं।



गजरा दिखाता है लुक को ग्लैमरस

सोनाक्षी कभी अपने नेल्स को लेकर चर्चा में बनी रहती हैं, तो कभी हेयर को लेकर। व्हाइट साड़ी में सोनाक्षी का स्लीक बन हेयर स्टाइल काफ़ी जंच रहा है। इस त्योहार आप भी इनके लुक से प्रेरणा लेकर कुछ ऐसा ही ट्राई कर सकती हैं।

प्रस्तुति : गीतांजलि

टिप्स: अपने पसंदीदा सलेब्रिटीज़ को फॉलो करें और उनके ट्रडिशनल हेयर स्टाइल से प्रेरणा लेकर आप भी अपनी हेयर स्टाइलिंग कर सकती हैं। इससे आपको साड़ी या कैजुअल आउटफिट के लिए हेयर स्टाइल के कई ऑप्शंस मिल सकते हैं। ●

खुशी से झूम उठेगी प्यारी बहना

भैयादूज पर अपनी प्यारी बहन को सुंदर-सा गिफ्ट देना चाहते हैं, तो यहां दिए जा रहे आइडियाज़ ट्राई करें। पैकिंग खोलते ही उसकी ख़ुशी का ठिकाना नहीं रहेगा।

कलरफुल स्टोल

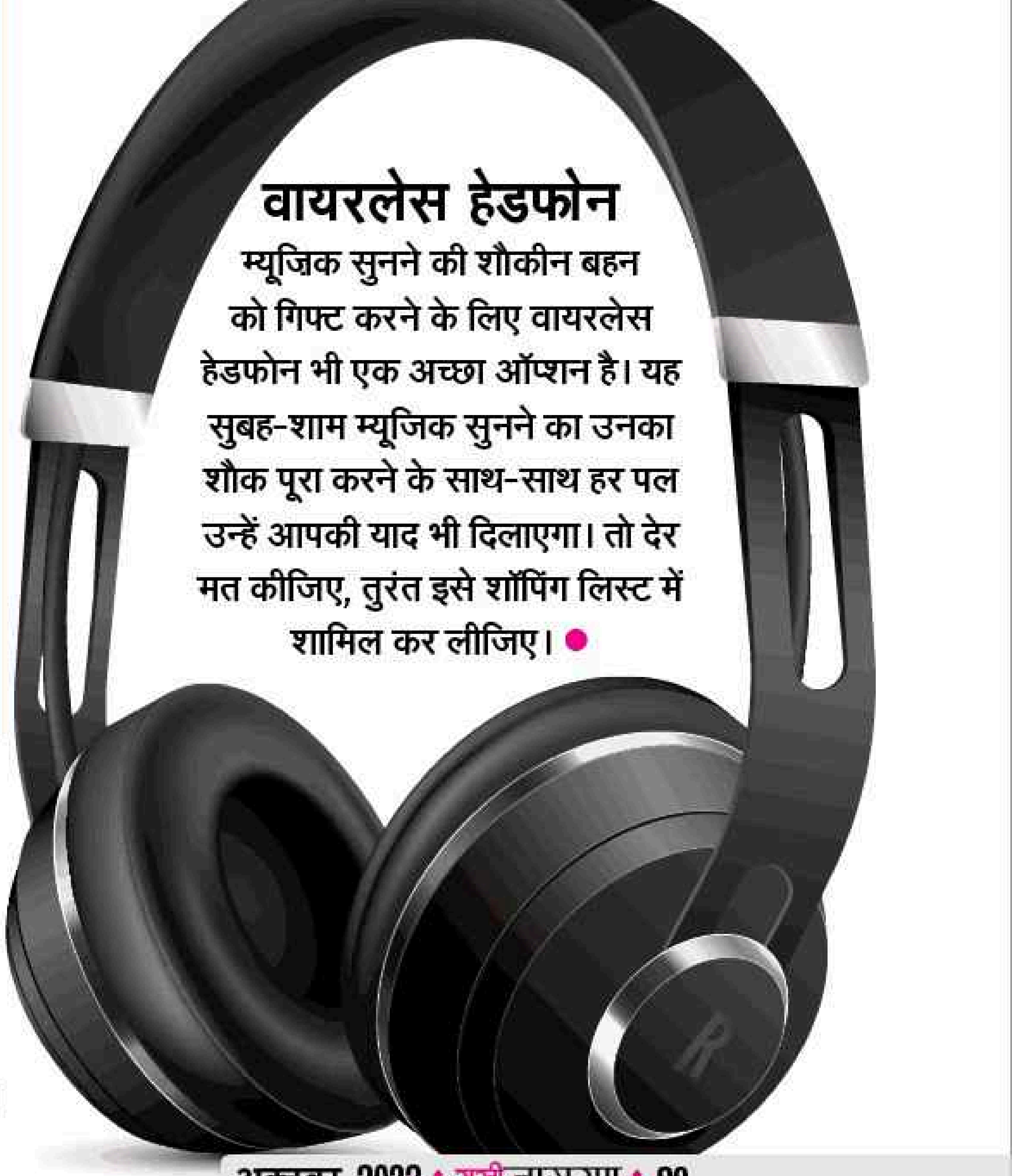
फैशन प्रेमी बहन के लिए ख़ूबसूरत स्टोल अच्छा गिफ्ट ऑप्शन है। इसे वह न सिर्फ़ रोज़ अलग-अलग तरह से स्टाइल करेंगी, बल्कि सहेलियों के सामने भाई की तारीफ़ करते भी नहीं अघाएंगी। तो जल्द ही चुनिए प्यारा-सा स्टोल और करवा लीजिए उसकी सुंदर-सी पैकिंग।

रिस्ट वॉच

भले ही आपकी बहन के पास एक से एक स्टाइलिश रिस्ट वॉचेस हों, लेकिन आपकी दी हुई वॉच उन्हें अलग ही ख़ुशी देगी। यह न सिर्फ़ उनके लुक में इज़ाफ़ा करेंगी, बल्कि उन्हें सबकी तारीफ़ भी दिलाएगी। तो देर मत कीजिए, आज ही ख़रीदिए, क्लासी रिस्ट वॉच और भैयादूज वाले दिन कर दीजिएगा उन्हें गिफ्ट।

कलरफुल हैंडबैग

भैयादूज पर आप बहन को स्मार्ट हैंडबैग भी गिफ्ट कर सकते हैं। यह उनकी चीजों को व्यवस्थित तो करेगा ही, उन्हें अलग अंदाज़ भी देगा। तो जल्द ही चूज कीजिए आकर्षक हैंडबैग और तैयार करवा लीजिए आकर्षक पैकिंग।



वायरलेस हेडफोन

म्यूज़िक सुनने की शौकीन बहन को गिफ्ट करने के लिए वायरलेस हेडफोन भी एक अच्छा ऑप्शन है। यह सुबह-शाम म्यूजिक सुनने का उनका शौक पूरा करने के साथ-साथ हर पल उन्हें आपकी याद भी दिलाएगा। तो देर मत कीजिए, तुरंत इसे शॉपिंग लिस्ट में शामिल कर लीजिए। ●

प्रस्तुति : वंदना

त्योहारों पर कुछ अलग दिखना चाहती हैं, तो यहां दिए जा रहे टिप्स ट्राई करें। यक़ीनन, आप पर से लोगों की नज़रें नहीं हटेंगी।

फेस्टिव फैशन

ख़ास हो आपका अंदाज़

महामारी के कारण अंधेरी कोठरी में समा गए झिलमिलाते लहंगे, चमकदार साड़ियां, कुंदन-पोल्की के जेवर, रुनझुन संगीत सुनाती घुंघरू लगी जूतियां एक बार फिर बाहर निकलने को बेताब हैं। दुनिया धीरे-धीरे एकांतवास से बाहर आ रही है और उसके साथ क़दमताल करने में हम कहां पीछे हैं। त्योहार का मौसम तो होता ही इसलिए है कि हर खुशी को संजोया जा सके। इन त्योहारों में हर दिल खुश रहेगा, हर दिल गाना गाएगा, क्योंकि एक लंबा अरसा तमाम तरह की फ़िक्र में बीता है।

इन त्योहारों में अपने लिए कुछ ख़ास बनवाएं, ताकि लगें कुछ ख़ास। सबसे बड़ा और ख़ास त्योहार दीवाली है, तो कुछ ट्रडिशनल ही फबेगा। सबसे बड़ा सवाल है, क्या? इसकी चिंता आप छोड़ दीजिए। बस कुछ टिप्स फॉलो कीजिए। क्योंकि, वैसे भी लंबे समय से पज़ामा-टीशर्ट, कैजुअल वेयर्स और फ्लिप फ्लॉप चप्पलें पहने-पहने बोरियत हो गई है और दिमाग़ ने काम करना बंद कर दिया है कि आखिर क्या पहनें। पार्टी वेयर्स और एथनिक कपड़े तो लग रहा है जमाना बीत गया, खरीदे ही नहीं हैं।

पहले बात रंगों की

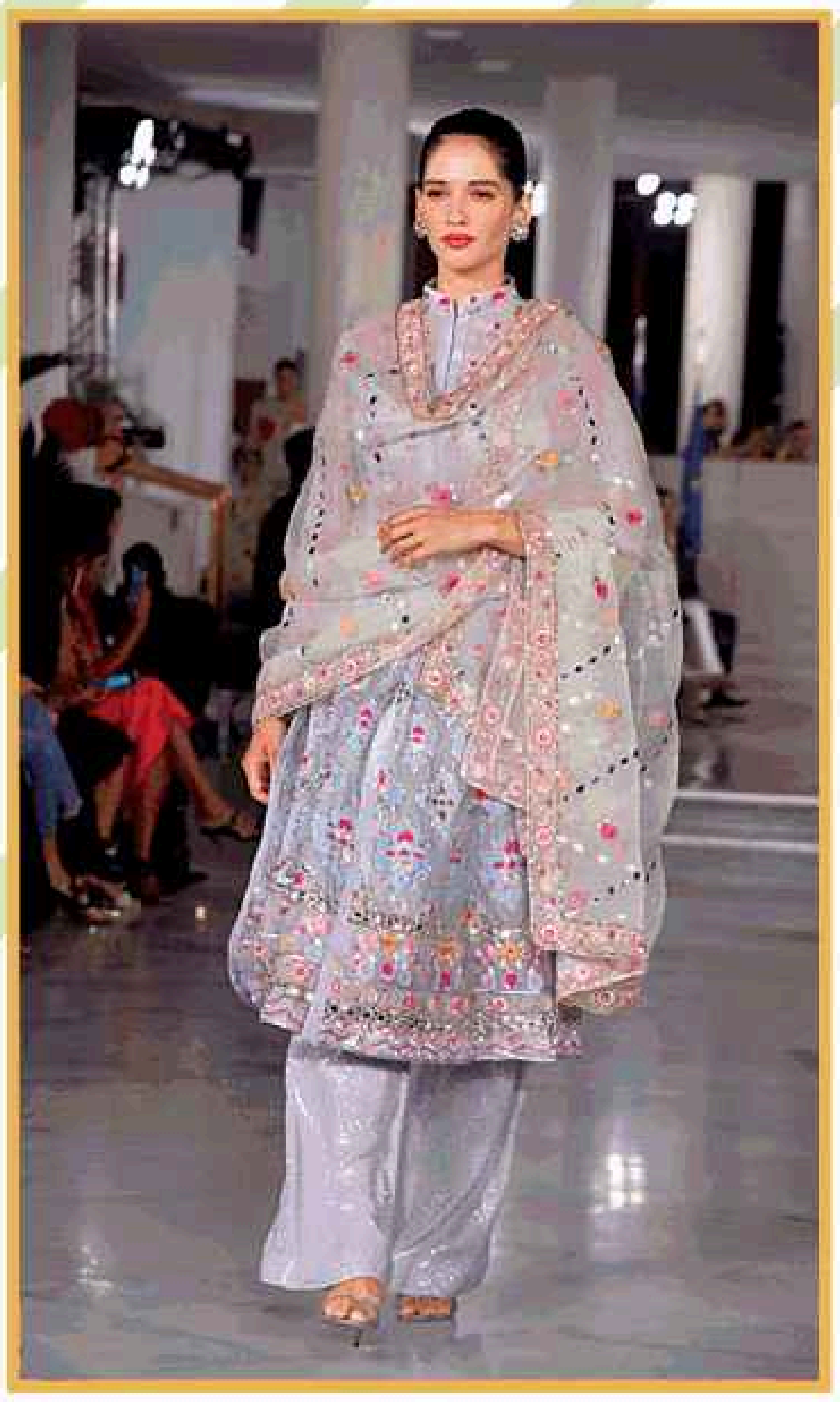
कपड़े किसी भी कट या स्टाइल के हों, उनके रंग खुशनुमा न हों, तो बेजान लगने लगते हैं। त्योहारों पर तो ख़ासतौर पर रंग ही सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। लाल और पीला तो ख़ैर सबसे अच्छा लगता ही है, लेकिन पर्पल, लेवेंडर, इलायची ग्रीन, रस्ट ऑरेंज, फूशिया पिंक ऐसे रंग हैं, जो वाइब्रेंट लगते हैं और मौक़े में अतिरिक्त उजास भर देते हैं। वैसे अपने देश में त्योहारों पर काले रंग के कपड़े पहनना अच्छा नहीं माना जाता, लेकिन आजकल कुछ स्त्रियां इस धारणा को तोड़कर काले रंग को भी जगह दे रही हैं।

क्या पहनें

साड़ी...साड़ी...और साड़ी। अगर आपके दिमाग़ में भी यही चल रहा है, तो थोड़ा ठहरिए। इसमें कोई शक नहीं कि साड़ी सदाबहार है, हर मौके पर फबती है। लेकिन, साड़ी ही एकमात्र विकल्प नहीं है। सीक्वेंस वर्क का पलाजो और शोख रंग का क्रॉप टॉप। खूब घेरदार अनारकली, सितारों से सजा कोई प्यारा-सा स्कर्ट, उस पर हलके काम वाला टॉप और राजस्थानी हाफ जैकेट। प्लेन सिल्क का कुरता-पलाजो और भारी एंबॉयड्री वाला श्रग। घनी कशीदाकारी वाले लहंगे पर ग्लैमरस ब्लाउज और उस पर राजसी लुक वाला जैकेट। विकल्प कई हैं, बस आपको क्या चुनना है, यह आपको सोचना है। जिसमें आरामदायक महसूस करें, वहीं चुन लें।

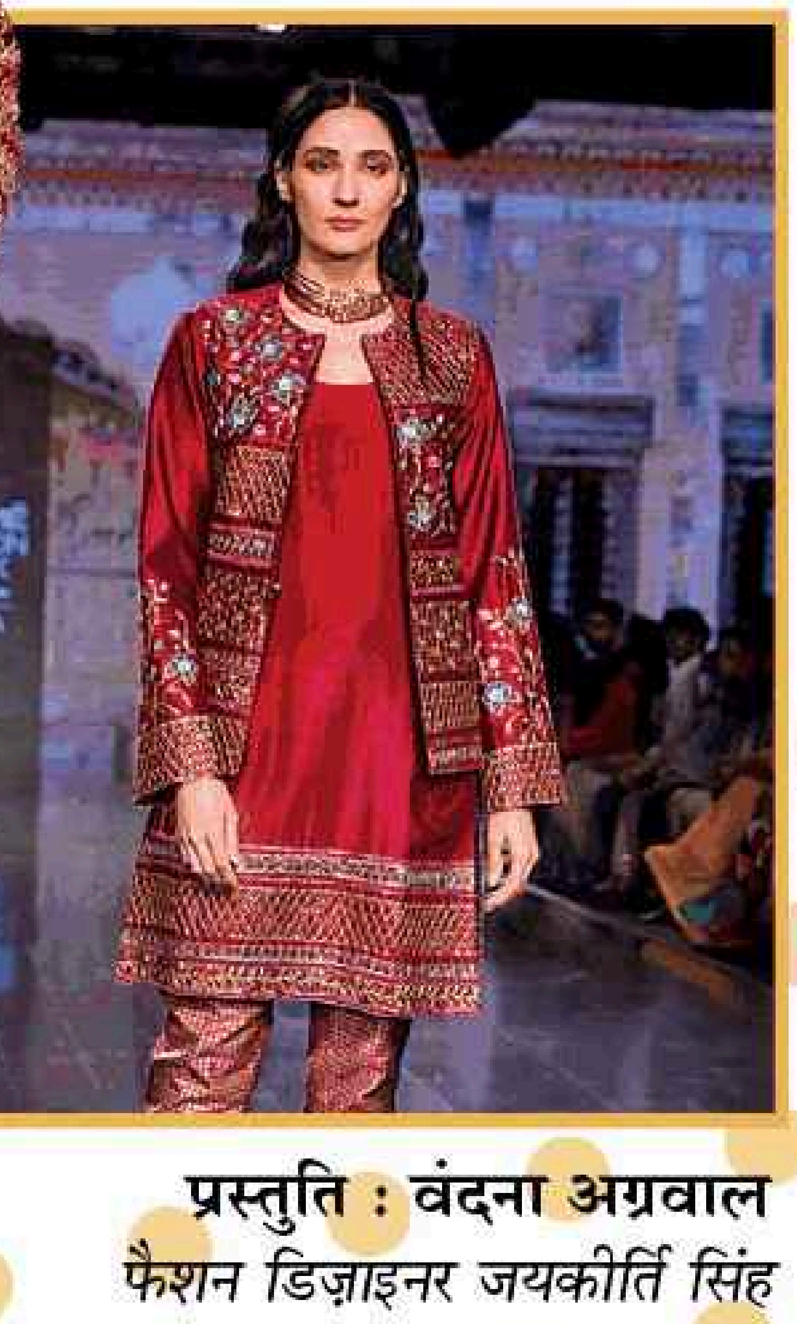
ज्यूलरी हो ख़ास

ड्रेस भारी हो, तो जेवर हलके, ऐसा तब हो सकता है जब आप किसी औपचारिक फंक्शन में हों। लेकिन त्योहार पर तो भारी कुंदन का हार और झुमकियां बिंदास पहनिए। मिनिमल लुक रखना चाहें, तो चोकर के साथ छोटी झुमकी पहन सकती हैं। अगर कुछ अलग हटकर दिखना हो, तो प्यारा-सा जूड़ा बनाइए, गज़रा लगाइए, माथे पर बिंदिया और कान में सिर्फ़ चांद बालियां। आप पर से नज़रें हट जाएं, तो कहिएगा।



आरामदायक हों फुटवेयर

साड़ी पहन रही हैं, तो कोई भी आरामदायक चप्पल या सैंडिल चुन लीजिए। बाक़ी किसी भी ड्रेस पर कशीदाकारी वाली जूतियां खूब अच्छी लगेंगी। सैंडिल या चप्पल चुनते वक्त ध्यान रखें कि कोई हुक या फैंसी डिजाइन ऐसा न हो, जो आपकी ड्रेस में उलझ-उलझ कर कपड़ा ही खराब कर दें। इसी तरह यदि हील पहनने की आदत न हो, तो हमेशा आरामदायक फ्लैट चप्पल पसंद कीजिए, ताकि बिना परेशानी के मेहमानों के साथ वक्त गुज़ार सकें।



प्रस्तुति : वंदना अग्रवाल
फैशन डिज़ाइनर जयकीर्ति सिंह के इनपुट्स पर आधारित
फोटोज़ : संजीव कुमार
ड्रेस डिजाइनर्स : श्रुति संचेती, तरुण तहिलयानी, वरुण बहल, राहुल मिश्रा, जेजे वलाया

त्वचा दमकेगी जैसे सोना

MAGAZINE KING

एंटीबैक्टीरियल-एंटीफंगल गुणों से युक्त नीम त्वचा की कई तरह की समस्याएं दूर कर सकता है। इसके नियमित इस्तेमाल से कील-मुहांसों से छुटकारा मिलता है, झुर्रियां कम होती है और त्वचा की रंगत निखरती है। स्वस्थ-सुंदर त्वचा के लिए इसकी पत्तियों को कैसे इस्तेमाल में लाएं, जानिए यहां।

नीम-दही फेस पैक

सामग्री : दो टीस्पून नीम की पत्तियों का पेस्ट, एक टीस्पून दही

विधि : बोल में सारी चीजें मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो दें। हफ्ते में एक बार यह पैक ट्राई करें, दाग़-धब्बों से छुटकारा मिलेगा।

नीम-खीरा फेस पैक

सामग्री : 2 टेबलस्पून खीरा कद्दूकस किया हुआ, 1 टेबलस्पून नीम की पत्तियों का पेस्ट

विधि : बोल में सारी चीजें अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। महीने में दो बार यह पैक लगाएं, त्वचा ख़िल उठेगी।

नीम-तुलसी फेस पैक

सामग्री : एक टेबलस्पून नीम की पत्तियों का पेस्ट, एक टेबलस्पून तुलसी की पत्तियों का पेस्ट

विधि : बोल में दोनों चीजें अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो दें। हफ्ते में एक बार यह पेस्ट लगाने से कुछ ही दिनों में फ़र्क़ नज़र आने लगेगा।

नीम-शहद फेस पैक

सामग्री : एक टेबलस्पून नीम की पत्तियों का पेस्ट, 2 टीस्पून शहद, चुटकी भर दालचीनी

विधि : बोल में सारी चीजें अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाएं और कुछ देर बाद धो दें। 15 दिन में एक बार यह पेस्ट लगाएं, कुछ ही दिनों में फ़र्क़ नज़र आने लगेगा। ●

डिस्क्लेमर : किसी भी तरह की चोट, एलर्जी या त्वचा संबंधी किसी समस्या से परेशान लोग यह पैक इस्तेमाल करने से पहले डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह ज़रूर लें। पैच टेस्ट के बाद ही इन्हें ट्राई करें।

प्रस्तुति : वंदना

इनपुट्स: विकास चावला, आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट, संस्थापक एवं निदेशक, वेदास क्योर, नयी दिल्ली

क्या मैं बीयर्ड ऑयल लगा सकती हूं?

पुरुष ही नहीं बल्कि स्त्रियां भी बीयर्ड ऑयल का यूज़ कर सकती हैं। क्यों चौंक गए न? जी हां, क्योंकि यह ऑयल बीयर्ड के अलावा कई ब्यूटी बेनिफिट्स देता है। तो यहां सखी से जानिए बीयर्ड ऑयल से मिलने वाले कुछ फ़ायदे के बारे में।

बीयर्ड ऑयल ऐसा यूनीसेक्स प्रोडक्ट है, जिसे पुरुष और स्त्रियां बेझिझक इस्तेमाल कर सकते हैं। इसकी ख़ासियत यह है कि दाढ़ी के बालों को पोषण तो देता ही है बल्कि इसे चमकदार बनाने में भी मदद करता है। पर क्या आप जानते हैं कि बीयर्ड ऑयल न सिर्फ़ बालों को हाइड्रेट रखने में काम आता है, बल्कि स्किन केयर में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है यानी कहा जा सकता है एक प्रोडक्ट कई तरह के काम आता है। तो चलिए जानते हैं इस प्रोडक्ट के फ़ायदे के बारे में...।

नाख़ूनों को देता है पोषण

जहां तक नाख़ूनों की बात है तो इसकी केयर के लिए आपने अब तक कई तरीक़े आज़माए होंगे, पर क्या आप यह बात जानती हैं कि बीयर्ड ऑयल से भी आप नाख़ूनों को अच्छी तरह मेंटेन कर सकती हैं। बता दें कि मैनिक्योर नेल्स को ड्राई और बेज़ान बना सकता है। ऐसे में अगर आप इस पर बीयर्ड ऑयल का इस्तेमाल करती हैं तो न सिर्फ़ उसमें शाइन आएगी, बल्कि इससे नाख़ूनों को अच्छा पोषण भी मिलेगा, जिससे वे मज़बूत होंगे। जिन युवतियों को क्यूटिकल यानी नाख़ूनों के पास की स्किन के छिलने की समस्या हो, वे भी अगर रात में बीयर्ड ऑयल उस हिस्से के आसपास लगाएंगी, तो इस समस्या से राहत मिलेगी।

हेयर मास्क की तरह करें यूज़

बीयर्ड ऑयल का इस्तेमाल हेयर केयर के लिए किया जा सकता है। आपको बस इतना करना है कि बीयर्ड ऑयल का हेयर मास्क बनाना है और इसे बालों पर लगाना है। यह हेयर मास्क बनाने के लिए दही और नींबू लें। इसमें बीयर्ड ऑयल की कुछ बूंदें मिलाएं। फिर इस मास्क को स्कैल्प में लगाएं और कुछ देर बाद शैंपू से बालों को अच्छी तरह साफ़ कर लें। इस मास्क को लगाने का फ़ायदा यह होगा कि इससे आपको डैंड्रफ और खुजली से भी राहत मिलेगी।

मेकअप करें रिमूव

मेकअप लगाने में भले ही कितना समय लगे, पर इसे उतारने में बड़ी ही सिरदर्दी होती है। इसके लिए वाइप्स और क्लींज़र इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन बीयर्ड ऑयल से भी मेकअप को आसानी से हटाया जा सकता है। इस तेल में चेहरे पर मौजूद ग़ंदगी, धूल-मिटटी को साफ़ करने के गुण मौजूद होते हैं। इसे मेकअप रिमूवल की तरह यूज़ करने का तरीक़ा काफ़ी आसान है। एक कटोरी में बीयर्ड ऑयल लें और इसमें कॉटन भिगोएं। फिर इस कॉटन को हलके हाथों से चेहरे पर रब करें। इस तरीक़े से मेकअप हटाएंगी, तो आपके स्किन पर रैशेज़ की दिक्क़त कभी नहीं होगी।

डिस्क्लेमर : आप इस ऑयल के फ़ायदे को पढ़कर इसे आज़माना न भूलें।

प्रस्तुति : गीतांजलि

पर्प सलॉन, नोएडा के एक्सपर्ट निक्की शमीम से बातचीत पर आधारित

इन उपायों से मिलेगी राहत

अगर आप दांत में दर्द की समस्या से परेशान हैं, तो यहां दिए जा रहे टिप्स आज़माकर देखिए। आपको जल्द ही राहत महसूस होगी।

कुछ ज़रूरी बातें

- **मिठाई, चॉकलेट, च्युइंगम आदि खाने के बाद दांतों की अच्छी तरह सफ़ाई करें।**
- **रात को सोने से पहले ठीक से ब्रश करना न भूलें।**
- **दिन में कम से कम बार फ्लॉस ज़रूर करें।**
- **रोज़ाना तुलसी के एक-दो पत्ते चबाने से भी ओरल हेल्थ ठीक रहती है।**
- **नियमित डेंटल चैकअप कराएं।**

दांत में दर्द एक आम समस्या है। आमतौर पर कैविटी, दांतों की जड़ों के कमजोर होने, ठीक से ब्रश न करने, मीठी-चिपचिपी चीज़ें अधिक खाने, कैल्शियम की कमी, किसी तरह के बैक्टीरियल इंफेक्शन आदि कारणों से यह परेशानी होती है। खानपान की अच्छी आदतों, साफ़-सफ़ाई और घरेलू नुस्खों की मदद से इससे छुटकारा पाया जा सकता है। दांत दर्द से उबरने में कौन-से घरेलू नुस्खे मददगार हो सकते हैं, जानिए यहां :

- रोज़ दो बार नीम का दातुन करने से दांतों की हर तरह की समस्या ख़त्म हो जाती है।
- लौंग दांतों से जुड़ी ज़्यादातर समस्याओं के लिए रामबाण इलाज़ है। समस्या होने पर चौथाई चम्मच तिल के तेल में 2-3 बूंदें लौंग का तेल मिलाएं। इसमें कॉटन बॉल भिगोकर प्रभावित दांत पर रखने से आराम पहुंचता है। दर्द वाले दांत के नीचे लौंग दबाने से भी आराम मिलता है।
- तीन-चार लहसुन की कली के पेस्ट में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर 10 मिनट तक दर्द वाले दांत पर लगाएं। आराम मिलेगा। कच्चा लहसुन चबाने से भी राहत महसूस होती है।
- एक ग्लास गर्म पानी में एक टीस्पून नमक मिलाकर कुल्ला करने से दांत के दर्द में आराम पहुंचता है।
- हल्दी, नमक और सरसों के तेल को मिलाकर दर्द वाले दांत पर लगाने से तुरंत लाभ होता है।
- आंवले के पेस्ट की मालिश से दर्द से राहत मिलती है। इसके पाउडर को पानी में घोलकर माउथवॉश की तरह इस्तेमाल करना भी फ़ायदेमंद होता है।
- रोज़ दिन में कम से कम एक बार एक टेबलस्पून प्योर कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल को 5-7 मिनट तक मुंह में चारों ओर घुमाकर थूक दें। इसके बाद अच्छी तरह ब्रश और फ्लॉस करें। दर्द से राहत महसूस होगी।
- मुलेठी की जड़ में एंटी-कैविटी गुण होते हैं, रोज़ दिन में दो बार इससे ब्रश करने से कैविटी की वजह से होने वाले दर्द ठीक हो जाता है।
- रोज़ सुबह ब्रश करने के बाद फिटकरी के पानी से कुल्ला करने से भी दांत-स्वस्थ एवं मजबूत बनते हैं।
- पिपरमेंट टी बैग को दर्द से प्रभावित दांत पर रखने से कुछ ही देर में राहत मिल जाती है।
- कच्चा आलू चबाने से भी दांत दर्द ठीक हो जाता है।
- दर्द महसूस होने पर कच्चे प्याज के टुकड़े को चबाने या दांत के पास रखने से सुकून मिलता है।
- बराबर-बराबर मात्रा में काली मिर्च और नमक मिलाकर पेस्ट बना लें। अगर ठंडा-गर्म लगने की वजह से दांत में दर्द हो रहा हो, तो 10 मिनट तक यह पेस्ट दर्द वाली जगह पर लगाने से राहत मिलती है।
- अमरूद के पत्तों को अच्छी तरह धोकर चबाने से दांत दर्द खत्म होता है। ●

सखी फीचर्स

इनपुट्स: विकास चावला, आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट, संस्थापक एवं निदेशक वेदास क्योर, नयी दिल्ली

डिस्क्लेमर : किसी तरह की शारीरिक समस्या से परेशान व्यक्ति या गर्भवती स्त्रियां ये नुस्ख़े आज़माने से पहले चिकित्सक से सलाह लेना न भूलें।

सोना है सबसे सही

भारतीय संस्कृति में सोने को हमेशा से शुभ माना जाता है। इसीलिए धनतेरस और दीपावली के अवसर पर कुछ लोग सोना ख़रीदते हैं। प्रचलित मान्यता के अनुसार ऐसा करने से पूरे वर्ष परिवार में आर्थिक समृद्धि बनी रहती है।

समय के साथ परंपराओं के निर्वाह के तरीक़े में बदलाव आना स्वाभाविक है। धनतेरस-दीपावली के अवसर पर, पहले लोगों को बाज़ार की भीड़ में जाकर परेशानी झेलनी पड़ती थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। डिजिटल क्रांति के बाद आपके सामने कई ऐसे आसान तरीक़े मौजूद हैं, जिन्हें अपनाकर आप बहुत आसानी से गोल्ड में निवेश कर सकते हैं। आपके मन में यह ख़याल आ रहा होगा कि सोना तो बहुत महंगा है, फिर आम लोग इसमें कैसे निवेश कर सकते हैं? अब यह सोचकर आपको परेशान होने की ज़रूरत नहीं। आज कई ऐसे माध्यम हैं, जिनकी मदद से आप मात्र एक रुपये से गोल्ड इनवेस्टमेंट की शुरुआत कर सकते हैं।

कितना सुरक्षित है गोल्ड

कोई भी इन्वेस्टमेंट करने से पहले अपने वित्तीय लक्ष्यों और आर्थिक ज़रूरतों के बीच सही तालमेल का ध्यान रखना ज़रूरी होता है। अपनी जांच-परख से संतुष्ट होने के बाद ही सावधानी के साथ निवेश की शुरुआत करनी चाहिए। किसी भी अन्य इन्वेस्टमेंट की तरह, गोल्ड में निवेश करने से पहले अपनी उम्र, आमदनी, जोखिम उठाने की क्षमता और वित्तीय लक्ष्य का ध्यान ज़रूर रखना चाहिए। प्राय: वित्तीय सलाहकारों द्वारा यही सुझाव दिया जाता है कि किसी व्यक्ति को अपने पोर्टफोलियो का पांच प्रतिशत हिस्सा गोल्ड इन्वेस्टमेंट में लगाना चाहिए। यदि उसकी जोखिम उठाने की क्षमता अधिक है, तो वह इसमें दस प्रतिशत तक भी निवेश कर सकता है, लेकिन एक बात का ध्यान रखना जरूरी है, अपनी क्षमता से बाहर जाकर सोने में इन्वेस्ट न करें। साथ ही यहां निवेश करने के लिए अपने अन्य वित्तीय लक्ष्यों के साथ कोई समझौता न करें, इससे फ़ायदे के बजाय नुक़सान भी हो सकता है।

स्मार्टफोन से निवेश

आप अपने स्मार्टफोन से घर बैठे गोल्ड में निवेश कर सकते हैं। यह तरीक़ा बहुत आसान है और यहां आप मात्र एक रुपये से निवेश की शुरुआत कर सकते हैं। पेटीएम, गूगल पे, ऑमेजन पे जैसे प्लेटफॉर्म से यह निवेश आसानी से किया जा सकता है, जो अपने सब्सक्राइबर को सिर्फ़ एक रुपये की मामूली रकम से सोने में निवेश की सुविधा देते हैं। इस तरह यह निवेश बहुत आसान होता है। इसमें निवेशक को फ़िज़िकल गोल्ड नहीं मिलता, लेकिन रेट में बदलाव आने पर उसी के अनुरूप रिटर्न मिलता रहता है। यदि आप सोने के सिक्कों में निवेश करते हैं, तो उसकी फ़िज़िकल डिलीवरी की जा सकती है। आप म्यूचुअल फंड के ज़रिये भी गोल्ड में निवेश कर सकते हैं। बाज़ार में कई गोल्ड म्यूचुअल फंड्स है, जो गोल्ड ईटीएफ में निवेश करते हैं। जिस गति से बाज़ार में सोने की क़ीमत घटती-बढ़ती है, व्यक्ति के

निवेश में भी उसी हिसाब उतार-चढ़ाव आता रहता है। कोई भी निवेशक सीधे ऑनलाइन या किसी म्यूचुअल फंड डिस्ट्रीब्यूटर्स के माध्यम से गोल्ड म्यूचुअल फंड में निवेश कर सकता है। गोल्ड फंड प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से स्वर्ण भंडारों में निवेश करते हैं। इसके द्वारा व्यक्ति घर में फ़िज़िकल गोल्ड रखने की परेशानी से मुक्त होकर सोने में निवेश कर पाता है क्योंकि घर में ज़्यादा सोना रखने पर चोरी होने का ख़तरा बना रहता है।

गोल्ड ईटीएफ भी है सही

ईटीएफ का मतलब होता है, एक्सचेंज ट्रेडेड फंड्स। गोल्ड ईटीएफ में शेयरों की तरह सोने की ख़रीद-बिक्री की सुविधा मिलती है। यह भी म्यूचुअल फंडों की ही स्कीम होती है। शेयर मार्केट में भी इनकी ख़रीद-बिक्री की जा सकती है। गोल्ड ईटीएफ ख़रीदने के लिए आपके पास एक ट्रेडिंग डीमैट अकाउंट होना चाहिए। इसमें सोने की ख़रीद यूनिट में की जाती है। हालांकि, इसे बेचने पर आपको सोना नहीं, बल्कि बाज़ार के वर्तमान गोल्ड प्राइज़ के बराबर राशि मिलती है। इलेट्रॉनिक रूप में होने की वजह से ये सुरक्षित होते हैं। यह फ़िज़िकल गोल्ड के मुक़ाबले ज़्यादा लिक्विड होता है, यानी इसे ख़रीदना-बेचना आसान होता है। यहां आप आसानी से सीमित मात्रा में निवेश कर सकते हैं और मेकिंग चार्ज जैसा कोई नुक़सान भी नहीं होता। इसमें सोने की शुद्धता की पूरी गारंटी होती है, इसलिए कोई भी व्यक्ति यहां निवेश कर सकता है।

सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड

सरकार प्रत्येक वर्ष दीपावली के पहले सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड यानी एसजीबी की नयी सीरीज़ जारी करती है। यह भी एक तरह का पेपर या डिजिटल गोल्ड होता है, इसमें आपको एक सर्टिफिकेट दिया जाता कि आप किस रेट पर सोने की कितनी मात्रा में निवेश कर रहे हैं। यह बॉन्ड सरकार की तरफ़ से भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा जारी किया जाता है और इस पर सरकार की पूरी गारंटी होती है। ऐसे बॉन्ड की परिपक्वता अवधि 8 वर्ष होती है। आप किसी बैंक या पोस्ट ऑफिस में जाकर सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड में निवेश कर सकते हैं। इसके अलावा आप बैंकों की वेबसाइट के माध्यम से ऑनलाइन भी सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड में निवेश कर सकते हैं। ऐसे बॉन्ड के ज़रिये गोल्ड में निवेश अकसर बाज़ार से कम रेट पर होता है और ऑनलाइन निवेश करने पर कुछ और डिस्काउंट भी दिया जाता है। निवेश की दृष्टि से इसे सुरक्षित माना जाता है, इसीलिए दीपावली के अवसर पर अधिकतर लोग यह बॉण्ड ख़रीदते हैं।

कुछ ज़रूरी बातें

- **सोने की क़ीमत राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय बाज़ार की स्थितियों के अनुसार घटती-बढ़ती रहती है। यहां सीमित मात्रा में ही निवेश करना चाहिए।**
- **जब बाज़ार में अस्थिरता हो, तो आप अपने फंड में विविधता लाने के लिए सोना ख़रीद सकते हैं क्योंकि भविष्य में उससे आपको काफ़ी फ़ायदा मिलेगा। सोना ख़रीदने के बाद रसीद ज़रूर लें और उसे संभालकर रखें क्योंकि आयकर का रिटर्न भरते समय उसकी ज़रूरत पड़ती है, उससे टैक्स में छूट भी मिलती है।**
- **सोना हमेशा किसी ऐसे विश्वसनीय दुकान से ख़रीदें, जहां हॉल मार्किंग के साथ सोने की वस्तुएं मिलती हों। दरअसल यह सोने की शुद्धता की गारंटी देता है।**

फ़िज़िकल गोल्ड में निवेश

यह गोल्ड ख़रीदने का सबसे पुराना और परंपरागत तरीका है। इसका एकमात्र फ़ायदा यही होता है कि इसमें सोने से बनी किसी भी वस्तु को ख़रीदकर घर लाने के बाद लोगों को ख़ुशी और संतुष्टि का एहसास होता है। सोने के इस फ़िज़िकल रूप का उपयोग सिक्के या बार (लंबे बिस्किट जैसी आकृति) बनाने के लिए भी किया जा सकता है। यहां इस बात का ध्यान रखना ज़रूरी है कि ज़रूरत के वक़्त अगर आप सोने की ज्यूलरी को बेचना चाहते/चाहती हैं, तो क़ीमत का बड़ा हिस्सा उसकी मेकिंग चार्ज के रूप में काट लिया जाता है और बेचने पर कोई ख़ास फ़ायदा नहीं मिलता।

निवेश पर टैक्स

गोल्ड पर लगने वाले टैक्स का आकलन निवेशक के इन्वेस्टमेंट के टाइम पीरियड के आधार पर किया जाता है। यदि आप सोना ख़रीदने के बाद तीन साल के भीतर उसे बेचते हैं, तो इसे एक शॉर्ट-टर्म इन्वेस्टमेंट माना जाता है। यदि आप इसे तीन साल के बाद बेचते हैं, तो इसे लॉन्ग-टर्म इन्वेस्टमेंट माना जाता है। शॉर्ट-टर्म कैपिटल गेन्स (STCG) को आपके इनकम के साथ जोड़ दिया जाता है और आपके ऊपर लागू होने वाले टैक्स स्लैब के आधार पर आपसे टैक्स लिया जाता है। गोल्ड के लॉन्ग-टर्म कैपिटल गेन्स (LTCG) पर 20 प्रतिशत टैक्स लिया जाता है, जिस पर इंडेक्सेशन बेनिफिट भी मिलता है और उस पर लागू होने लायक सरचार्ज और 4 प्रतिशत सेस भी लगता है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड के मैच्योरिटी अमाउंट पर कोई टीडीएस यानी टैक्स डिडेक्टेड ऐट सोर्स नहीं लगता। यहां इस बात पर ध्यान देना जरूरी है कि फ़िज़िकल गोल्ड यानी सोने से बनी ज्यूलरी या किसी भी वस्तु की वैल्यू का तीन प्रतिशत जीएसटी यानी गुड्स एंड सर्विस टैक्स के अलावा अगर उसका कोई मेकिंग चार्ज हो, तो वह भी चुकाना पड़ता है। अगर आप गोल्ड में निवेश करना चाहते हैं, तो इन बातों ध्यान ज़रूर रखें, ताकि भविष्य में आपको इसका अच्छा रिटर्न मिले। ●

सखी फीचर्स

मनी 9 (TV 9 नेटवर्क) के एसोसिएट एडिटर दिनेश अग्रहरि से बातचीत पर आधारित

चाहे घर हो या ऑफिस, कामकाजी स्त्रियों की रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आने वाली छोटी-छोटी मुश्किलें भी उन्हें बहुत कुछ सीखने और कड़ी मेहनत करने को प्रेरित करती हैं। दिल्ली की रश्मि वर्मा यहां अपने कुछ ऐसे ही अनुभव बांट रही हैं आपके साथ।

चलता रहेगा सीखने का सिलसिला

अपने अनुभवों के आधार पर मुझे ऐसा महसूस होता है कि मैं आज भी स्टूडेंट हूं और जीवन में आने वाली बाधाएं ही हमारी सबसे बड़ी शिक्षक हैं, इसलिए जब भी मेरे सामने कोई चुनौती आती है, तो उससे घबराने के बजाय मैं उसका हल ढूंढ़ने की कोशिश करती हूं, इस प्रक्रिया के दौरान मैं जो भी सीखती हूं, वह मेरे मानस-पटल पर हमेशा के लिए अंकित हो जाता है।

शुरुआती दौर की मुश्किलें

रश्मि वर्मा, दिल्ली

हिंदी साहित्य में एमए करने के बाद मैं समझ नहीं पा रही थी कि अब आगे क्या करना है? मेरे पापा ने मुझे सुझाव दिया कि अब तुम कोई प्रोफेशनल कोर्स लो, वरना जॉब मिलने में परेशानी होगी। उस वक़्त यह सोचकर मेरा मन ऊब रहा था कि पोस्ट ग्रेजुएशन के बाद और कितनी पढ़ाई करूं? फिर भी पापा का कहना मानकर मैंने डिस्पैच और एडमिनिस्ट्रेशन का कोर्स किया। उसके बाद एक एयरलाइंस कंपनी में मुझे फ्लाइट डिस्पैचर की जॉब मिल गई। उस दौरान जब मैं अपना काम सीखने का प्रयास कर ही रही थी, तभी मेरे तबादला एडमिनिस्ट्रेशन डिपार्टमेंट में कर दिया गया। मुझे उस विभाग के कामकाज के तरीक़े के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। फिर भी हिम्मत बटोरकर मैं अपना नया काम सीखने की कोशिश में जुट गई, जहां समझ नहीं आता लोगों से पूछती और उनकी कार्यशैली को ध्यान से देखकर समझने की कोशिश करती। अंततः मैं अपने लक्ष्य तक पहुंचने में कामयाब हो गई।

सुकून के लिए...

- अपनों पर भरोसा रखें।
- किसी मुद्दे पर ज़्यादा न सोचें।
- ग़लतियों को न दोहराएं।
- समस्या का समाधान ढूंढ़ें।
- हमेशा प्रयास ज़ारी रखें।

कोरोना काल की मुश्किलें

मेरे पति की टूर एंड ट्रैवल कंपनी बहुत अच्छा मुनाफ़ा दे रही थी, लेकिन कोविड के कारण वह बंद हो गई। मेरी जॉब आवश्यक सेवाओं की श्रेणी में आती है, एयरपोर्ट हमारे घर से बहुत दूर है। पहले वहां जाने के लिए मैं मेट्रो का इस्तेमाल करती थी, लेकिन लॉकडाउन के दौरान पब्लिक ट्रांस्पोर्ट की सारी सुविधाएं बंद थीं, तब मेरे पति रोज़ाना सुबह मुझे एयरपोर्ट छोड़ने और शाम को वापस लेने जाते थे। इससे हमारे परिवार की आर्थिक स्थिति भी प्रभावित हुई, लेकिन हमने अपना मनोबल बनाए रखा। मेरे पति को कुकिंग से बहुत लगाव है और उन्हें मसालों की अच्छी समझ है, इसलिए उन्होंने घर पर मसाले तैयार करके अपनी हाउसिंग सोसाइटी में उसकी होम डिलीवरी की शुरुआत की थी, फिर धीरे-धीरे उसकी मांग बढ़ने लगी, लेकिन नये सिरे से बड़े स्तर पर यह काम शुरू करने के लिए ज़्यादा पूंजी की ज़रूरत थी, जो उस वक़्त हमारे पास नहीं थी। टूर एंड ट्रैवल के क्षेत्र में मेरे पति कई वर्षों तक काम कर चुके हैं, इसलिए लॉकडाउन ख़त्म होने के बाद उन्होंने दोबारा अपना काम शुरू किया। इसी बीच उनके सामने एक अच्छा ऑफर आया, तो वह पुर्तगाल चले गए। अपने टीनएजर बेटे की परवरिश के साथ घर और ऑफिस की सारी ज़िम्मेदारियां निभाते हुए भी तनावमुक्त रहती हूं क्योंकि मैं टाइम मैनेजमेंट का पूरा ध्यान रखती हूं। नियमित रूप से योग और मेडिटेशन करती हूं, जिससे मुश्किल हालात में भी घबराहट नहीं होती।

मुझे ऐसा लगता है कि उम्र के हर दौर में ज़िंदगी अलग ढंग से हमारा इम्तहान लेती है और उसमें होने वाली ग़लतियां हमें बहुत कुछ सिखा जाती हैं। ●

QA

आइबीपीएस की तैयारी शुरू करें

डॉ. सुशील कुमार पारे

युवा करियर से जुड़ी अपनी हर समस्या का सबसे बेहतरीन समाधान चाहते हैं और इसके लिए काफ़ी प्रयत्नशील भी रहते हैं, फिर भी कई बार सही मागदर्शन नहीं मिल पाता। यहां सखी के पाठकों की ऐसी ही परेशानियों का हल बता रहे हैं, करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे।

MAGAZINE KING

Q मैं बीजेएमसी कर रही हूं। आगे फिल्म निर्देशक के रूप में करियर बनाना चाहती हूं। मुझे क्या करना चाहिए?

अपर्णा गुप्ता, जयपुर

A फिल्म निर्देशन बेहद ही कठिन रास्ता है। इसका कारण भी स्पष्ट है, यदि एक फिल्म पर करोड़ों रुपये दांव पर लगे हों, तो किसी अनजान शख्स को फिल्म की कमान नहीं सौंपी जा सकती है। इस करियर की शुरुआत पढ़ाई से की जा सकती है। पुणे का एफटीआइआइ, दिल्ली का जामिया मिलिया या कोलकाता का सत्यजीत रे इंस्टिट्यूट पढ़ाई के लिए चुना जा सकता है। मुंबई के ज़ेवियर कॉलेज़ में भी मास कॉम के बाद अवसर मिलते हैं। पढ़ाई के बाद किसी बड़े प्रोडक्शन हाउस में नौकरी ढूंढ़ना पहला तरीक़ा हो सकता है। पर इसके कई और तरीक़े भी हैं- मसलन टीवी विज्ञापन बनाने वाली किसी कंपनी में नौकरी ढूंढ़ना या किसी डायरेक्टर का असिस्टेंट हो जाना। विज्ञापन के लिए कॉपी लिखने वालों से लेकर कैमरा पर्सन को हमने डायरेक्टर बनते देखा है। तो इसका कोई सीधा तरीक़ा नहीं है। मूलमंत्र यही है, इस इंडस्ट्री में किसी भी एक रोल में अपने काम या हुनर का लोहा मनवाया जाए। इसके बाद ऑफर आना आसान हो जाएगा।

Q मैं प्राइवेट कॉलेज से बीटेक करना चाहती हूं। कॉलेज चुनते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

रेखा गौड़, आगरा

A कई बातें हैं। सामान्यत: लोग प्लेसमेंट देखते हैं। प्लेसमेंट सबसे आख़िर में देखा जाना चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण वहां नियुक्त प्रोफेसर्स की क्वालिफिकेशन है। इसलिए सबसे पहले यह देखिए कि क्या उन्होंने आइआइटी या किसी बेहतर संस्थान से पढ़ाई की है। दूसरे, उनका अपना ट्रेक रिकॉर्ड कैसा है, तीसरे, क्या वहां शिक्षक लगातार बदलते रहते हैं, चौथा उनके पूर्व छात्र क्या कर रहे हैं।

Q मैं बीकाम थर्ड ईयर का स्टूडेंट हूं। बैंकिंग में करियर बनाना चाहता हूं। मुझे क्या करना चाहिए?

आशीष कुमार, मथुरा

A सीधे-सीधे आइबीपीएस की तैयारी शुरू करें, साथ में एमबीए फाइनांस पर ध्यान दें। यदि आइबीपीएस न क्लियर हो पाए, तो एमबीए के बाद कैंपस के ज़रिये भी बैंक में करियर बनाया जा सकता है। ●

सखी फीचर्स

यहां दिए गए पते या ईमेल एड्रेस पर आप अपने सवाल हमें भेज सकती हैं।

जागरण सखी
डी -210, सेक्टर-63, गौतमबुद्ध नगर,
नोएडा, उप्र-201301
ईमेल: sakhi@jagran.com

स्मार्ट सिटी अभियान के तहत देश के विभिन्न इलाकों में बुनियादी संरचना को विकसित करने का काम तेज़ी से हो रहा है। ऐसे में अर्बन प्लैनर के रूप में काम करने की इच्छा रखने वाले कुशल युवाओं के लिए इस फील्ड में अवसर तेज़ी से बढ़ रहे हैं...

MAGAZINE KING

अर्बन प्लैनिंग में बढ़ते मौक़े

नौकरी और बेहतर भविष्य के लिए जैसे-जैसे ग्रामीण क्षेत्रों से लोगों का शहरों की ओर पलायन हो रहा है, उससे शहरों की बुनियादी सुविधाओं एवं संसाधनों पर दबाव बढ़ रहा है। इसे देखते हुए ही भारत में स्मार्ट सिटीज़ मिशन के तहत 100 शहरों और कस्बों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने का प्रयास किया जा रहा है। प्राइवेट बिल्डर्स से लेकर सरकारी एजेंसियां अर्बन और टाउन प्लैनिंग के ऊपर विशेष ध्यान दे रही हैं। शहरों का कायाकल्प किया जा रहा है। इससे अर्बन प्लैनिंग सेक्टर में ऐसे क्रिएटिव और इनोवेटिव आइडियाज़ रखने वाले युवाओं की मांग बढ़ रही है, जो भारत के भविष्य के शहरों के विकास में भागीदार बन सकें।

भारत में इस समय जहां 31 प्रतिशत लोग शहरों में निवास कर रहे हैं, वहीं 2050 तक भारत की लगभग आधी आबादी शहरों में निवास करेगी। नीति आयोग की रिपोर्ट के अनुसार, शहरी आबादी के मामले में भारत का दुनिया में दूसरा स्थान है। तेज़ रफ्तार से हो रहे शहरीकरण का देश की आर्थिक उन्नति में बहुमूल्य योगदान देखा जा रहा है। बेंगलुरु, दिल्ली, चेन्नई, मुंबई, कोलकाता, हैदराबाद एवं पुणे जैसे विकसित शहरों की जीडीपी में अच्छी हिस्सेदारी हो रही है। वहीं, स्मार्ट सिटी मिशन के तहत विकसित हो रहे नये शहरों (इंदौर, भोपाल, सूरत आदि) से भी उम्मीदें बढ़ी हैं। शहरों का कायाकल्प हो रहा है। बुनियादी ढांचे और सार्वजनिक स्थलों को संवारा जा रहा है। पार्क, बाज़ार, स्टेशन, सड़क तैयार किए जा रहे हैं। ज़ाहिर है, इन ज़रूरतों के लिए अर्बन प्लैनिंग के विशेषज्ञों की आवश्यकता आने वाले समय में और भी बढ़ेगी।

क्या है अर्बन प्लैनिंग

अर्बन प्लानिंग के तहत नये या पहले से बसे शहरों के ढांचे में बदलाव लाने की रूपरेखा तैयार की जाती है। यह एक ऐसी विधा है, जिसमें कम्युनिकेशन नेटवर्क एवं ट्रांसपोर्टेशन को ध्यान में रखते हुए शहर के अर्बन एनवायर्नमेंट का डिज़ाइन तैयार किया जाता है। इस दौरान एक बात का विशेष ख़याल रखा जाता है कि पूरे शहर की ज़मीन का सही इस्तेमाल हो और पर्यावरण को कोई नुक़सान न पहुंचे यानी यह ध्यान रखा जाता है कि कौन-सी ज़मीन हाउसिंग के लिए उपयोगी होगी और कौन-से इलाके में मार्केट या मॉल आदि का निर्माण करना उचित रहेगा। कौन-से क्षेत्र आराम करने या मनोरंजन के लिए होंगे। इसी प्रकार, दफ्तर या औद्योगिक इकाइयों के लिए भी स्थान निर्धारित किया जाता है। इसके अलावा, अर्बन प्लैनर्स यह भी सुनिश्चित करते हैं कि

विभिन्न क्षेत्रों के पब्लिक ट्रांसपोर्ट सिस्टम को एक-दूसरे के कैसे जोड़ा जाएगा? यातायात संरचना, जैसे-बस स्टाप, स्टेशन, एयरपोर्ट आदि कहां होंगे? इसके अलावा, सार्वजनिक सुविधाओं (शौचालय, बगीचे, पार्क आदि) की प्लैनिंग भी की जाती है। योजना बनाते समय समाज के विभिन्न वर्गों के लोगों के अलावा पशुओं की ज़रूरतों का भी ध्यान रखा जाता है। उनके रहने का इंतज़ाम किया जाता है। इस प्रकार अर्बन प्लैनर्स भवन निर्माण से संबंधित जानकारी इकट्ठा करने, ड्राफ्टिंग, ड्रॉइंग, योजना बनाने, सरकारी विभागों से कोआर्डिनेट करने, वित्तीय प्रबंधन करने, तकनीकी ज़िम्मेदारियां संभालने जैसे विभिन्न स्तरों पर काम करते हैं।

शहरीकरण के साथ बढ़ रही कुशल युवाओं की मांग

प्रो. हर्षित लाकरा

अर्बन प्लैनिंग को लेकर आज भी उतनी जागरूकता नहीं है, जितनी आर्किटेक्चर या आइटी सेक्टर को लेकर है। यही कारण है कि शहरों के साथ-साथ लोकल एरिया प्लैनिंग और डेवलपमेंट के लिए प्लैनर्स की देश में कमी है, जबकि हकीकत यह है एशियाई एवं अफ्रीकी देशों में शहरीकरण के विस्तार, शहरों व स्मार्ट सिटीज के तेजी से हो रहे विकास के कारण यहां युवाओं के लिए काफ़ी अवसर हैं। अर्बन प्लैनिंग में विशेषज्ञता हासिल कर युवा अपनी पसंद के अनुसार निजी एवं सरकारी संस्थाओं के साथ कार्य कर सकते हैं। कई कंपनियां बतौर कंसल्टेंट उन्हें हायर कर रही हैं। जिन्हें रिसर्च में दिलचस्पी है, वे एकेडमिक्स क्षेत्र को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

असिस्टेंट प्रोफेसर,
डिपार्टमेंट ऑफ आर्किटेक्चर
एंड प्लैनिंग, आइआइटी,
रुड़की

शैक्षिक योग्यता

अर्बन प्लैनिंग में करियर बनाने के लिए आर्किटेक्चर में ग्रेजुएशन के बाद अर्बन प्लैनिंग या उससे संबंधित कोर्स में मास्टर कोर्स करना ज़रूरी है। स्कूल ऑफ प्लैनिंग एंड आर्किटेक्चर समेत कई इंस्टीट्यूट इससे संबंधित कोर्स संचालित कर रहे हैं। इसके लिए बाकायदा प्रवेश परीक्षा होती है। वहीं, जिन्होंने सिविल इंजीनियरिंग या बीटेक किया है, वे भी अर्बन प्लैनिंग में पोस्ट ग्रेजुएशन कर सकते हैं। इनके अलावा, ज्योग्राफी, इकोनॉमिक्स और सोशियोलॉजी में न्यूनतम 50 प्रतिशत के साथ मास्टर्स करने वाले भी पोस्ट ग्रेजुएट कोर्स में दाखिला ले सकते हैं। मास्टर्स के बाद पीएचडी का विकल्प खुला है।

विशेषज्ञता से मिलेगा फ़ायदा

अर्बन प्लैनिंग में करियर बनाने वाले स्टूडेंट्स एनवायर्नमेंट, ट्रांसपोर्ट, अर्बन डिज़ाइन, रीजेनरेशन, लैंडस्केप प्लैनिंग और हेरिटेज में स्पेशलाइजेशन कर तेज़ी से आगे बढ़ सकते हैं। चाहें तो एनवायर्नमेंटल प्रोटेक्शन और इंफ्रास्ट्रक्चर प्रॉविजन आदि में विशेषज्ञता हासिल कर इकोनॉमिक डेवलपमेंट में बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। वैसे भी अर्बन प्लैनिंग के तहत आर्किटेक्चर, सिविल इंजीनियरिंग, ज्योग्राफी, ट्रांसपोर्टेशन प्लैनिंग, इंफ्रास्ट्रक्चर, इंडस्ट्रियल एंड कॉमर्शियल एरिया के डेवलपमेंट का अध्ययन करना होता है। इन दिनों प्लैनिंग में न्यू कॉन्सेप्ट्स के आने से पारंपरिक की जगह कॉम्प्रिहेंसिव प्लैनिंग ज़्यादा कारगर साबित हो रही है। ऐसे में जो स्टूडेंट्स कॉम्प्रिहेंसिव अर्बन प्लैनिंग में खुद को दक्ष बनाते हैं, उनकी मांग अधिक होती है।

बुनियादी कौशल

अर्बन प्लैनर के रूप में सफलता पाने के लिए आपके पास पर्यावरण, प्रदूषण, इकोलॉजी, डेमोग्राफी, लैंड इकोनॉमिक्स, सोशल कल्चर, सोशियोलॉजी आदि की जानकारी होनी आवश्यक है। इसके अलावा, लोगों को क़िफ़ायती और बजट वाले हाउसिंग विकल्प देना, ट्रांसपोर्टेशन मुहैया कराना भी इनके हाथ में ही होता है। इन सबके अलावा टीम स्पिरिट, लीडरशिप और कोऑर्डिनेशन स्किल होनी चाहिए। साथ ही, इस क्षेत्र में आपको अपनी स्किल को हमेशा अपडेट करते रहने होगा।

संभावनाएं

अर्बन प्लैनर्स के लिए सरकारी और निजी क्षेत्र में काम करने के अनेक मौके हैं। आप इंटरनेशनल कंसल्टेंसी, शहरी विकास प्राधिकरण, हाउसिंग बोर्ड, म्यूनिसिपल कॉरपोरेशन, शहरी विकास प्राधिकरण, जिला एवं ग्रामीण नियोजन विभाग, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, रियल एस्टेट, एनजीओ, राज्य या केंद्र सरकार की परियोजनाओं से जुड़कर काम कर सकते हैं। अर्बन प्लैनर्स की मास्टर प्लैनिंग, रीजेनरेशन और इको डेवलपमेंट में भी काफ़ी मांग रहती है। आप अर्बन डिज़ाइन, ट्रांसपोर्ट, एक्सेसिबिलिटी प्लैनिंग और हेल्थ सेक्टर में काम कर सकते हैं। ●

अंशु सिंह

प्रमुख इंस्टीट्यूट्स

- **इंडियन इंस्टीट्यूट आफ टेक्नोलाजी, रुड़की**
  www.iitr.ac.in
- **स्कूल आफ प्लैनिंग एंड आर्किटेक्चर, दिल्ली**
  spa.ac.in
- **स्कूल ऑफ आर्किटेक्चर एंड प्लैनिंग, अन्ना यूनिवर्सिटी, चेन्नई**
  www.annauniv.edu
- **मौलाना आजाद नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, भोपाल**
  www.manit.ac.in
- **सेंटर फार एनवायरर्नमेंटल प्लैनिंग एंड टेक्नोलॉजी, अहमदाबाद**
  cept.ac.in
- **इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस, बेंगलुरु**
  iisc.ac.in

आज स्मार्ट फ़ोन हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुका है, लेकिन इसके उपयोग के दौरान हम कुछ ऐसी ग़लतियां करते हैं, जिससे हमें भारी नुक़सान उठाना पड़ सकता है। आधुनिक तकनीक की इस सुविधा का सदुपयोग कैसे करें, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

9:30
Wednesday
APPLICATIONS

कैसे करें स्मार्ट फ़ोन का सही इस्तेमाल

जब हम कोई नया स्मार्ट फ़ोन ख़रीदते हैं, तो शुरुआत में उसका काफ़ी ध्यान रखते हैं, लेकिन कुछ दिनों बाद हम उसकी सुरक्षा के प्रति लापरवाह हो जाते हैं। नतीजतन लोगों के क़ीमती डिवाइस की कार्यक्षमता घटने लगती है। यह समझना बहुत ज़रूरी है कि मोबाइल से संबंधित लापरवाही का नुक़सान केवल फ़ोन को ही नहीं, बल्कि आपको भी उठाना पड़ता है।

पसीने से फ़ोन को बचाएं

गर्मियों के मौसम में घर से बाहर निकलते ही लोग पसीने से तरबतर हो जाते हैं, लेकिन जब अचानक ऑफिस से कोई कॉल आ जाए, तो मोबाइल पर बात करना भी ज़रूरी हो जाता है। ऐसे स्थिति में पसीना पोंछने के बाद ही फ़ोन पर बात करें। इसके अलावा, कुछ मोबाइल ऐसे होते हैं, जिनमें ऊपर की तरफ ईयरफोन स्लॉट होता है। आप जिस ईयरपीस से बात कर रहे होते हैं, वह भी पसीने से गीला हो जाता है। इसी वजह से अकसर फ़ोन ख़राब होने की आशंका बनी रहती है। ऐसे में अगर आप ब्लूटूथ का उपयोग करें तो ज़्यादा बेहतर होगा।

एप साइड लोडिंग

इंटरनेट की ज़्यादा खपत न हो, इसलिए कई बार लोग किसी अन्य सोर्स से भी एप्लिकेशन डाउनलोड करने लग जाते हैं। प्ले स्टोर के अलावा आप ब्लूटूथ, कंप्यूटर से एपीके या किसी दूसरे फ़ोन से एपीके डाउनलोड कर एप्स को इंस्टॉल कर लेते हैं। इसे साइड लोडिंग कहा जाता है, लेकिन आपको इस बात का अंदाज़ा नहीं होता कि इससे आपकी मुसीबत और बढ़ जाती है। इस तरह किसी अनजान सोर्स से एप्स डाउनलोड करने से वायरस आने का ख़तरा बना रहता है। इससे आपका फ़ोन ख़राब हो सकता है या फिर डाटा की चोरी भी हो सकती है। अपने एंड्रॉयड फ़ोन में हमेशा गूगल प्ले स्टोर से ही एप्स डाउनलोड करें।

अनब्रांडेड एक्सेसरीज़ से रहें दूर

मोबाइल का चार्जर या ईयरफोन ख़राब होने पर अगर ओरिजिनल ब्रैंड की एक्सेसरीज़ लेते हैं, तो वे काफ़ी महंगी होती हैं। बाज़ार में कई नकली ब्रैंड हैं, जो सस्ती क़ीमत पर ऐसी वस्तुएं बेचते हैं। पैसे बचाने के लिए लोग अकसर सस्ते और नकली सामान ख़रीद लेते हैं, लेकिन आपको बता दें कि यह न सिर्फ़ ग़लत है, बल्कि काफ़ी रिस्की भी हो सकता है, क्योंकि इन एक्सेसरीज़ का कोई पैमाना नहीं होता और इससे फ़ोन सहित आपको भी नुक़सान होने का ख़तरा रहता है। इतना ही नहीं, मोबाइल को चार्ज करने या फिर म्यूज़िक सुनने के लिए उसे दूसरों से मांगकर किसी भी कंपनी के चार्जर या ईयर फ़ोन लेकर उसे अपने फ़ोन से कनेक्ट कर देते हैं, लेकिन इससे न केवल मोबाइल का पिन ढीला हो जाता है, बल्कि उसका स्लॉट ख़राब होने की भी आशंका बढ़ जाती है।

फ़ोन को अपडेट न करना

यदि आप स्मार्टफ़ोन का उपयोग कर रहे हैं, तो अकसर एप और ओएस का अपडेट मिलता है, लेकिन कुछ लोग जानकारी के अभाव में, तो कुछ डाटा बचाने के चक्कर में इन अपडेट्स की अनदेखी कर देते हैं, उन्हें यह मालूम नहीं होता कि कि वे कितनी बड़ी ग़लती कर रहे हैं। इससे फ़ोन

के परफ़ॉर्मेंस, बैटरी और नेटवर्क पर बुरा पड़ता है। इतना ही नहीं, अपडेट से एप का उपयोग भी बेहतर हो जाता है। अपडेट में फ़ोन में कई नये फीचर्स, सुरक्षा और बैटरी से जुड़े बग को ठीक किया जाता है, ताकि आपका फ़ोन हमेशा बेहतर परफ़ॉर्मेंस दे। ऐसे में अपने एंड्रॉयड फ़ोन का बेहतर उपयोग करना चाहते हैं, तो यह ज़रूरी है कि सॉफ्टवेयर को हमेशा अपडेट रखें।

स्क्रीन लॉक करना न भूलें

आज डाटा सिक्योरिटी सबसे अहम मुद्दा है। कई बार लोग यह सोचकर फ़ोन लॉक नहीं करते कि इससे क्या हो जाएगा, लेकिन आपको मालूम नहीं कि आज के दौर में डाटा ही सब कुछ है। अगर यह ग़लत हाथों में चला गया, तो यह व्यक्ति के लिए आर्थिक नुक़सान के साथ अत्यधिक मानसिक तनाव का भी कारण बन सकता है। आपके फ़ोन में बैंक अकाउंट से लेकर निजी वीडियो और फ़ोटो तक होते हैं। इसलिए थोड़ी-सी लापरवाही आपको भारी पड़ सकती है। इसलिए हमेशा फ़ोन के स्क्रीन को लॉक करके रखें क्योंकि यदि फ़ोन लॉक नहीं है और वह चोरी हो गया या खो गया तो भी आपको भारी नुक़सान पहुंचाया जा सकता है। यदि फ़ोन लॉक है, तो चोरी होने या खोने की स्थिति में कहीं से भी डाटा नष्ट कर सकते हैं। मोबाइल का पासवर्ड आप अपने तक ही सीमित रखें, तो बेहतर होगा। आसानी से याद रखने के लिए कई लोग एमटीएम और मोबाइल में एक जैसा पासवर्ड रखते हैं। ऐसी आदत की वजह से आपको बड़ी परेशानी हो सकती है। आज हर वक़्त हैकर्स की नज़र आपके फ़ोन और बैंक अकाउंट पर होती है। इसलिए सावधान रहना ज़रूरी है और अपने सभी पासवर्ड को हमेशा अलग-अलग रखें।

निजी डाटा शेयर करना

अकसर लोग अपने क्रेडिट कार्ड और डेबिट कार्ड, सहित बैंकिंग संबंधी जानकारी मेल या चैट के माध्यम से शेयर कर देते हैं। शायद उन्हें मालूम नहीं होता कि यह बहुत बड़ी भूल है। इतना ही नहीं, आजकल अनजान कॉल के माध्यम से तत्काल लोन का ऑफर देकर लोगों से बैंक अकाउंट संबंधी डिटेल मांगा जाता है और वे बिना देर किए अपना डिटेल बता देते हैं, ऐसा करना ख़तरे से ख़ाली नहीं है। यह न भूलें कि इंटरनेट पर आपकी सभी गतिविधियों को ट्रैक किया जाता है। कई एप हैं, जो आपके सभी मैसेज पढ़ते हैं, कॉल सुनते हैं और लोकेशन भी ट्रैक करते हैं। इसलिए जहां तक संभव हो निजी जानकारी फ़ोन पर शेयर न करें।

एप परमीशन में सावधानी

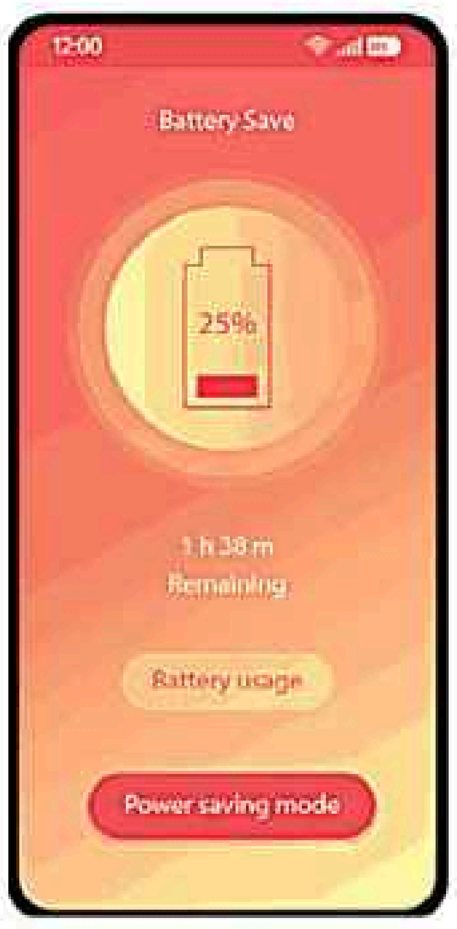
अधिकतर लोग गूगल प्ले स्टोर से अपने फ़ोन में एप इंस्टॉल करते हैं। इस दौरान आमतौर पर ध्यान से देखे या पढ़े बिना ही ओके वाले आइकन पर माउस क्लिक करके आगे बढ़ जाते हैं। कंपनियां लोगों की इसी लापरवाही का फ़ायदा उठाती हैं। उनसे कई निजी जानकारियों के लिए एक्सेस मांग लेती हैं और इसके बाद एप्स लोगों के फ़ोन में उपलब्ध फ़ोटो, वीडियो, मेल, मैसेज, कैमरा, लोकेशन यहां तक कि उनकी आवाज़ को भी ट्रैक कर सकते हैं। इसलिए किसी भी एप को इंस्टॉल करते समय परमीशन वाले हर पॉइंट को अच्छी तरह जांच लें।

बैटरी सेवर एप का उपयोग

स्मार्टफ़ोन में बैटरी की समस्या बड़ी है। हर वक़्त लोग चार्जर को साथ लेकर चलते हैं। इतना ही नहीं, आजकल प्ले स्टोर पर कई बैटरी सेवर एप उपलब्ध हैं, जो बैटरी बचाने का दावा करते हैं, लेकिन आपको बता दें कि ये सारे एप्स अनुपयोगी हैं। फ़ोन में इनकी जरूरत ही नहीं होती, बल्कि इनकी मदद से हैकर आपका डाटा चुरा लेते हैं। एंड्रॉयड फ़ोन में बैटरी सेवर और बैटरी मैनेजर पहले से ही उपलब्ध होते हैं। इसलिए आपके लिए अलग से कोई एप लेने की ज़रूरत नहीं होती।

ठीक नहीं लापरवाही

स्मार्ट फ़ोन का इस्तेमाल सिर्फ़ कॉलिंग तक सीमित नहीं है, बल्कि डाटा का उपयोग और उसे सुरक्षित रखना सबसे बड़ा काम है, लेकिन लोग स्मार्टफ़ोन का उपयोग नासमझी के साथ करते हैं।



है और डाटा का बैकअप नहीं लेते। आज वॉटसएप, फ़ोटो और वीडियो तक के बैकअप लिए जा सकते हैं। इसलिए यह बहुत ज़रूरी है कि आपके पास जो भी है, आप उसका बैकअप कार्ड या क्लाउड पर रखें। कई बार लोग अपने फ़ोन को कार के डैशबोर्ड पर रख देते हैं, लेकिन शायद आप नहीं जानते कि इससे आपके फ़ोन को कितना नुक़सान हो सकता है। गाड़ी का डैशबोर्ड अकसर गर्म रहता है और यदि आपका फ़ोन लंबे समय तक रखकर छोड़ दिया जाए, तो वह गर्म होकर ब्लास्ट हो सकता है या फिर पूरी तरह ख़राब हो सकता है। इसलिए गाड़ी के डैशबोर्ड पर फ़ोन को न छोड़ें।

अकसर ऐसा देखा जाता है कि हम अपने मोबाइल को लेकर काफ़ी लापरवाह होते हैं और उसे कहीं भी रख देते हैं। फ़ोन को रखने से पहले यह भी नहीं देखते कि सर्फेस कैसा है, क्योंकि अकसर लोग टेबल या किसी सख़्त जगह पर अपना मोबाइल रख देते हैं और इससे कैमरे पर स्क्रैच पड़ने का ख़तरा रहता है। मामूली खरोंच लगते ही फ़ोन की पिक्चर क्वॉलिटी ख़राब हो जाएगी।

फ़ोन को दें थोड़ा आराम

रात को सोते समय कुछ घंटे के लिए फ़ोन को ऑफ ज़रूर करना चाहिए। अगर नाइट शिफ्ट में ड्यूटी हो, तो अपनी सुविधा के अनुसार फ़ोन को बंद रखने का कोई समय निश्चित कर लें। सप्ताह एक-दो बार अपने फ़ोन को रीस्टार्ट ज़रूर कर दें। इससे उसकी कैशे मैमोरी क्लीन हो जाती है और फ़ोन में मौजूद सभी एप ढंग से कार्य करने लगते हैं।

मेटल कवर न लगाएं

कई बार लोग अपने मोबाइल की सुरक्षा के लिए उसमें मेटल का कवर लगाते हैं, लेकिन मेटल कवर की वजह से आपके फ़ोन में नेटवर्क की समस्या हो सकती है। ऐसे में जब भी आप अपने फ़ोन में कवर लगाते हैं, तो उसे अच्छी तरह देख लें। जहां तक संभव हो तो कंपनी द्वारा दिए गए कवर का ही उपयोग करें। अगर आप इन बातों का ध्यान रखेंगे तो आपका मोबाइल सुरक्षित रहेगा और आप भी हमेशा तनावमुक्त रहेंगे। ●

संतोष आनंद

क्यों होता है मूड ऑफ?

व्यक्ति की मनोदशा केवल बाहरी लोगों के व्यवहार से प्रभावित नहीं होती, बल्कि उसके स्वभाव को निर्धारित करने में ब्रेन में मौजूद न्यूरोट्रांसमीटर्स और हॉर्मोंस का बहुत बड़ा योगदान होता है। यह लेख पढ़ने के बाद आपको भी इस बात पर यक़ीन हो जाएगा कि हमेशा दूसरों की वजह से हमारा मूड ऑफ नहीं होता...

हमारे आसपास जितने भी लोग होते हैं, सबके व्यक्तित्व में कोई ऐसी ख़ासियत होती है, जो उसे दूसरों से अलग करती है। आपने कभी सोचा है कि इसकी क्या वजह हो सकती है? यहां फोर्टिस हॉस्पिटल गुरुग्राम के न्यूरोलॉजी डिपार्टमेंट के एचओडी **डॉ. प्रवीण गुप्ता** बता रहे हैं कि न्यूरोट्रांसमीटर्स और हॉर्मोंस व्यक्ति के व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं।

कैसे काम करता है ब्रेन

मानव मस्तिष्क किसी कंप्यूटर की तरह काम करता है। इसमें कुछ स्पेशल मेसेंजर्स होते हैं, जो किसी वायरिंग की तरह पूरे शरीर में मौजूद होते हैं, इन्हें न्यूरोट्रांसमीटर्स कहा जाता है। इनकी मदद से ही हमारा दिमाग़ शरीर के सभी हिस्सों तक संदेश पहुंचाने का काम करता है। आमतौर पर ऐसा देखा जाता है कि किसी गंभीर बीमारी, दवाओं के साइड इफेक्ट या बढ़ती उम्र की वजह से धीरे-धीरे न्यूरोट्रांसमीटर्स नष्ट होने लगते हैं। इसी वजह से बुज़ुर्गों में डिमेंशिया, अल्ज़ाइमर्स और पार्किंसंस जैसी स्मृति-दोष संबंधी बीमारियां ज़्यादा नज़र आती हैं। जहां तक इनके द्वारा व्यक्ति के व्यवहार के निर्धारण की बात है, तो इसमें डोपामिन और सिरोटोनिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर्स मुख्य भूमिका निभाते हैं।

ऊर्जावान बनाता है डोपामिन

यह ऐसा न्यूरोट्रांसमीटर है, जो व्यक्ति की स्मरण शक्ति, एकाग्रता, समस्या सुलझाने या सीखने की क्षमता को बढ़ता है। इसकी सक्रियता की वजह से ही व्यक्ति नये कार्य करने के लिए प्रेरित होता है। जब वह किसी लक्ष्य की ओर बढ़ रहा होता है, तो डोपामिन तेज़ी से काम करने लगता है। यह अच्छी नींद के लिए भी ज़िम्मेदार होता है। इसकी कमी से व्यक्ति को डिप्रेशन भी हो सकता है। एल्कोहॉल या ड्रग्स की लत के शिकार लोगों में भी डोपामिन की कमी पाई जाती है। व्यक्ति के अच्छे व्यवहार के लिए इसकी मात्रा संतुलित होनी चाहिए। इसकी अधिकता से व्यक्ति का व्यवहार आक्रामक हो जाता है और गंभीर स्थिति में वह साइकोसिस नामक गंभीर मनोरोग का भी शिकार हो जाता है। दूसरी ओर इसकी कमी से व्यक्ति बिलकुल शांत और सुस्त हो जाता है।

सेरोटोनिन का साथ

यह एक पॉज़िटिव हॉर्मोन है, जो व्यक्ति में नींद, भूख और सेक्स की इच्छा निर्धारित करता है और उसे आशावादी बनाता है। इसका अच्छा स्तर हमें ख़ुश और सक्रिय बनाने में मददगार होता है। इसकी कमी से व्यक्ति को डिप्रेशन हो सकता है। इसकी अधिकता से व्यक्ति अति उत्साहित हो जाता है। इसकी वृद्धि क्रोध के लिए भी ज़िम्मेदार होती है। इससे पैदा होने वाली मनोदशा को हाइपो-मेनिया कहा जाता है। सेरोटोनिन के असंतुलन की वजह से ही व्यक्ति बाइपोलर इफेक्टिव डिसॉर्डर नामक मनोवैज्ञानिक समस्या का शिकार हो जाता है।

जोशीला नॉरएड्रिनालिन

यह एक ऐसा हॉर्मोन है, जिसकी वजह से व्यक्ति में जोश का संचार होता है। युद्ध और खेल के मैदान में सैनिकों और खिलाड़ियों के ब्रेन में इसका सिक्रीशन बढ़ जाता है। यह ब्लडप्रेशर और दिल की धड़कन को नियंत्रित करता है। इसकी संतुलित मात्रा व्यक्ति को ख़ुश और चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में मददगार होती है। जहां इसकी कमी से थकान महसूस होती है, वहीं इसकी अधिकता की वजह से व्यक्ति को हाई ब्लडप्रेशर की समस्या हो सकती है।

प्रेम से जुड़ा है ऑक्सिटोन

यह हॉर्मोन प्यार, आशा, विश्वास, केयरिंग नेचर से संबंधित है। मातृत्व से जुड़ा यह हॉर्मोन मैमल ग्रुप के सभी प्राणियों में मौजूद

होता है। दरअसल, लेबर पेन के दौरान स्त्रियों के ब्रेन से इसी हॉर्मोन का सिक्रीशन होता है। इसकी वजह से डिलीवरी के दौरान यूट्रस का आकार फैलता है, मां के शरीर में दूध बनाने की प्रक्रिया में भी इसका महत्वपूर्ण योगदान होता है। इस हॉर्मोन की वजह से शिशु के जन्म के बाद मां उसके साथ भावनात्मक जुड़ाव महसूस करते हुए उसे प्यार भरी देखभाल देती है। इस हॉर्मोन की कमी से स्त्रियों में उदासी और निराशा जैसे लक्षण नज़र आते हैं, लेकिन सकारात्मक सोच के कारण इसका स्तर अपने आप बढ़ जाता है।

दर्द दूर करे एंडोर्फिंस

ब्रेन की पिट्यूटरी ग्लैंड से 20 तरह के एंडोर्फिंस हॉर्मोन्स का सिक्रीशन होता है, जो मानव शरीर के लिए कई तरह से काम करते हैं। हर व्यक्ति के शरीर में जन्मजात रूप से इस हार्मोन का स्तर अलग-अलग होता है। यह हॉर्मोन हमारे लिए पेन किलर्स की तरह काम करता है। जब शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द महसूस होता है, तो हमारा ब्रेन अधिक मात्रा में एंडोर्फिन रिलीज़ करने लगता है, जिससे व्यक्ति को दर्द से जूझने की ताक़त मिलती है। आकस्मिक स्थितियों में स्वाभाविक रूप से इसका सिक्रीशन बढ़ जाता है। स्त्रियों में लेबर पेन के दौरान इसका स्तर बढ़ जाता है और इसी वजह से वे दर्द झेल पाती हैं।

मुश्किल का सहारा कॉर्टिसोल

कई बार ऐसा भी होता है, जब व्यक्ति के शरीर में ख़ुशी और आराम का एहसास दिलाने वाले सेरोटोनिन, डोपामिन, और नॉरएड्रिनालिन जैसे हैप्पीनेस हॉर्मोंस की मात्रा बहुत कम हो जाती है, तो ऐसी स्थिति में कॉर्टिसोल हॉर्मोन अपना काम शुरू कर देता है। इसकी सक्रियता की वजह से व्यक्ति थोड़ी देर के लिए चिंतित हो जाता है, लेकिन यह मुश्किलों का हल ढूंढ़ने में उसकी मदद करता है।

सेक्स संबंधी हॉर्मोन्स

किशोरावस्था में लड़कियों के शरीर में फीमेल सेक्स हॉर्मोन प्रोजेस्टरॉन और एस्ट्रोजेन का सिक्रीशन शुरू हो जाता है, जो उनके शारीरिक विकास में मददगार होता है। इसकी वजह से ही उनमें करुणा, कलात्मकता, सहनशीलता और धैर्य जैसे फेमिनिन गुण पाए जाते हैं। वहीं लड़कों में पाए जाने वाले मेल हॉर्मोन टेस्टोस्टेरॉन की वजह से उनमें जोश, नेतृत्व और निडरता जैसे मैस्कुलिन गुणों का विकास होता है। स्त्री और पुरुष दोनों के शरीर में अपोज़िट सेक्स वाले हॉर्मोन सीमित मात्रा में सक्रिय रहते हैं, जो उनके व्यक्तित्व को संतुलित बनाते हैं। इसी वजह से स्त्रियों में साहस और पुरुषों में केयरिंग नेचर जैसे गुण नज़र आते हैं।

यह भी न भूलें

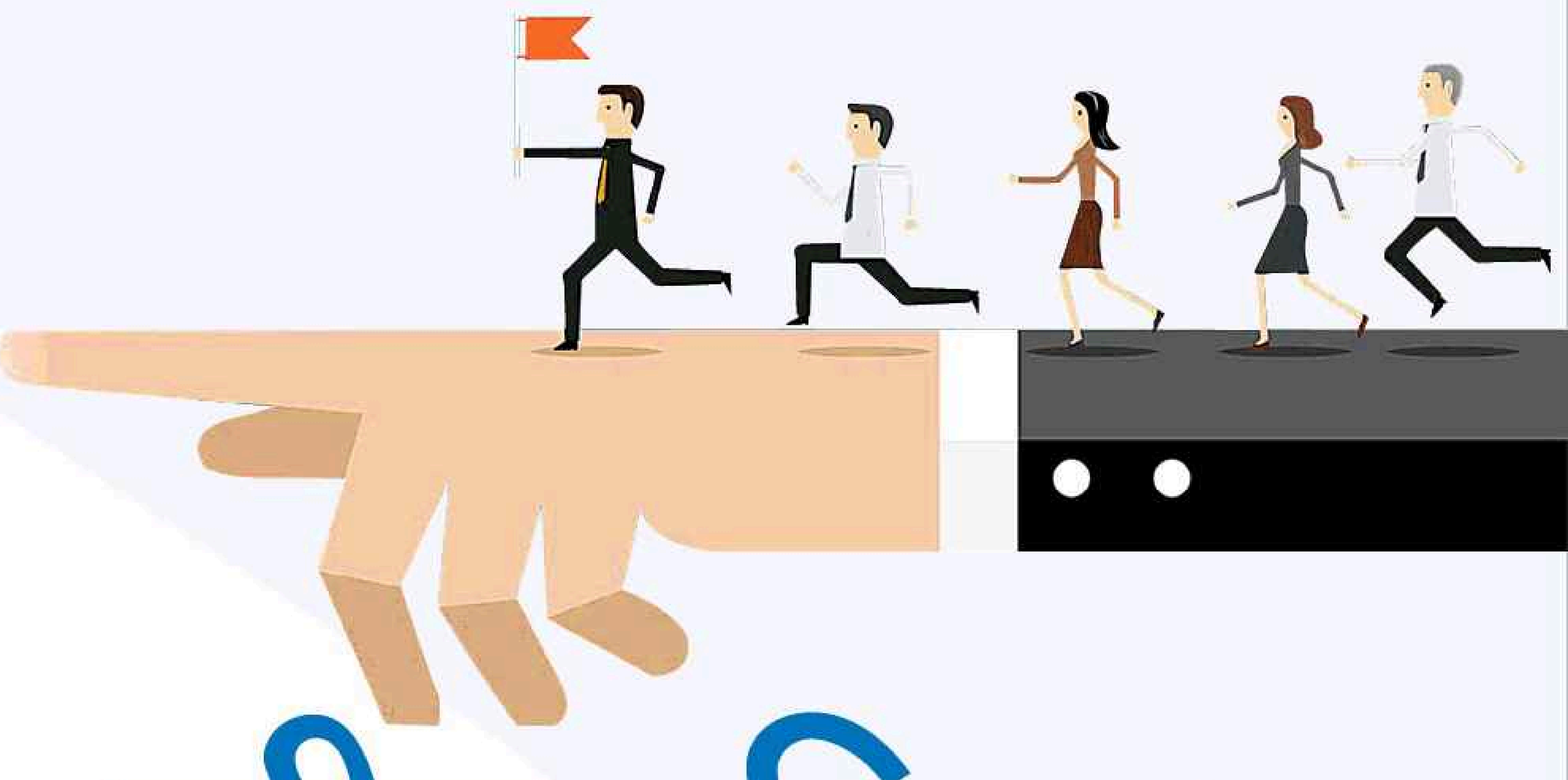
- **नियमित रूप से एक्सरसाइज़ और मॉर्निंग वॉक करें। इससे शरीर में एंडोर्फिंस हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है और व्यक्ति तनावमुक्त महसूस करता है।**
- **अच्छी स्मरण-शक्ति के लिए प्रतिदिन सात-आठ घंटे की नींद ज़रूर लें।**
- **सुडोकू, पजल्स और शतरंज जैसे गेम्स खेलने से भी ब्रेन की बहुत अच्छी एक्सरसाइज़ होती है।**
- **मानसिक तनाव की दशा में अगर चॉकलेट और चटपटी चीजें खाई जाएं तो ब्रेन में एंडोर्फिन हॉर्मोन का सिक्रीशन तेजी से होने लगता है, जो तनाव को दूर करने में सहायक होता है।**
- **स्मोकिंग की आदत और प्रदूषण से बचने की कोशिश करें क्योंकि धुएं में मौजूद विषैले तत्वों से मस्तिष्क की कार्यक्षमता घटती है।**

थायरॉयड और मूड

गले में मौजूद थायरॉयड ग्लैंड से टीएसच-3 और टीएसएच-4 हॉर्मोन का सिक्रीशन होता है। वैसे तो यह हॉर्मोन पुरुषों के शरीर में भी मौजूद होता है, पर स्त्रियों में अकसर इसके असंतुलन की समस्या होती है, इसकी कमी से उन्हें सुस्ती, डिप्रेशन, वज़न का घटना और क़ब्ज़ जैसी समस्याएं हो सकती हैं। वहीं इसकी अधिकता की वजह से उनमें बेचैनी, ग़ुस्सा अनिद्रा, वज़न बढ़ना और लूज़ मोशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। वैसे, तो ज़्यादातर स्त्रियों में हाइपोथायरॉडिज़्म यानी इस हॉर्मोन की कमी से जुड़ी समस्याएं देखने को मिलती हैं।

अब तो आप भी जान गए होंगे कि किसी इंसान के स्वभाव को निर्धारित करने में इन तत्वों का कितना बड़ा योगदान होता है। इसलिए अगली बार अगर आपको किसी का व्यवहार पसंद न आए, तो इसके लिए उसे दोषी ठहराने के बजाय इन हार्मोन्स को याद कर लें, जो लोगों के दिमाग़ और शरीर में इतना उथल-पुथल मचाते हैं। ●

विनीता



किसी टीम का नेतृत्व एक बड़ी ज़िम्मेदारी होती है। इसे संजीदगी से निभाने के लिए अपने काम में दक्ष होने के साथ-साथ कुछ सॉफ्ट स्किल्स को संवारने की जरूरत होती है। कौन-सी हैं वे, जानिए यहां।

लीडरशिप कुछ ज़रूरी बातें

लीडरशिप सिर्फ़ रुतबा, अधिकार संपन्नता और ज़्यादा वेतन की प्राप्ति भर नहीं होती। यह एक ज़िम्मेदारी है, जो टीम की कार्यक्षमता बढ़ाकर कंपनी को तरक़्क़ी की ओर ले जाने का महत्वपूर्ण काम सौंपती है। इसे सफलतापूर्वक निभाने के लिए एक टीम लीडर को अपने काम में पारंगत होने के साथ-साथ कुछ ज़रूरी स्किल्स को संवारना चाहिए। कौन-सी हैं वे, जानिए यहां:

निर्णय क्षमता

हर टीम लीडर को वर्कप्लेस पर कंपनी और कर्मचारी दोनों के हितों को ध्यान में रखते हुए कई तरह के निर्णय लेने पड़ते हैं। फ़ैसले लेने से हिचकिचाने, देर करने या बार-बार निर्णय बदलने से टीम को तो परेशानी होती ही है, कई बार कंपनी को भी नुक़सान झेलने पड़ते हैं। इसलिए एक अच्छे टीम लीडर में शीघ्र और उचित निर्णय लेने की क्षमता होनी ही चाहिए। मानसिक दृढ़ता और जोखिम उठाने की क्षमता विकसित कर इसे संवारा जा सकता है।

कम्युनिकेशन स्किल

अच्छी कम्युनिकेशन स्किल सफल नेतृत्व की कुंजी है। बातचीत की कला में दक्ष लीडर्स अपनी बात दूसरों तक पहुंचाना और उनके विचारों को अपने पक्ष में मोड़ना बख़ूबी जानते हैं। उनकी भाषा, २. चयन और बात कहने का ढंग माहौल, मौक़े और व्यक्ति के अनुरूप होता है। ऐसे टीम लीडर्स आमतौर पर टीम के जूनियर सदस्यों से स्थानीय या उनकी मातृभाषा में और कंपनी के उच्चाधिकारियों से अंग्रेजी में बात करते हैं। स्थानीय भाषा का ज्ञान नहीं होने पर वे बातचीत में कुछ स्थानीय शब्द ज़रूर समाहित करते हैं, ताकि टीम के साथ खुद को कनेक्ट कर सकें। इसलिए अगर आप अलग भाषा-बोली वाली टीम को लीड कर रहे हैं, तो स्थानीय भाषा की समझ विकसित करें। यूट्यूब चैनल इसमें आपकी मदद कर सकते हैं।

इमोशनल इंटेलिजेंस

एक अच्छा और लोकप्रिय टीम लीडर वही है, जो अपने साथियों के मनोभावों को पढ़ने और टीम की परफॉर्मेंस पर उसके प्रभावों का आकलन करने में सक्षम हो। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बिना यह संभव नहीं होता। इसलिए एक टीम लीडर को अपने इमोशनल इंटेलिजेंस लेवल को स्ट्रॉन्ग बनाने की हर संभव कोशिश करनी चाहिए। इससे अलग-अलग उम्र, परिवेश और विविधतापूर्ण संस्कृतियों वाली टीम को एक सूत्र में पिरोने

में मदद मिलती है। यही नहीं, कॉन्फ्लिक्ट मैनेजमेंट यानी दो लोगों के बीच होने वाले मतभेदों को दूर कर माहौल को सौहार्दपूर्ण बनाने में भी दिक्कत नहीं आती। नये-नये लोगों से मुलाकात, नियमित पठन-पाठन और कभी-कभी दूसरों के अनुभवों से सीख लेकर इसे संवारा जा सकता है।

प्रॉब्लम सॉल्विंग

कंप्यूटर्स के निरंतर स्मार्ट होने और कंपनियों की उन पर निर्भरता बढ़ने के बावजूद अभी भी वे निर्णय लेने और जटिल समस्याएं सुलझाने में सक्षम नहीं हैं। यही वजह है कि तकनीक के इस युग में भी ऐसे प्रोफेशनल्स की डिमांड कम नहीं हुई है, जो शांत-संयमित ढंग से गंभीर समस्याएं सुलझाने में दक्ष हों। इसलिए टीम लीडर की भूमिका निभाने के इच्छुक हर प्रोफेशनल को यह स्किल डेवलप करनी चाहिए। इस पर पकड़ बनाने के लिए समस्या के विभिन्न पहलुओं पर सोचने की आदत विकसित करें।

क्रिएटिविट सोच

लीडरशिप किसी व्यवस्था का संचालन करना भर नहीं होती, बल्कि ज़रूरत पड़ने पर उसे नई दिशा देकर कामकाज़ को सुविधाजनक बनाने के लिए भी जिम्मेदार होती है। इस गुण से संपन्न लीडर्स आसानी से टीम पर पकड़ बनाते और सफलता की सीढ़ियां चढ़ते हैं। जैसे एक फैक्ट्री में रोज़ काम के दौरान इस्तेमाल होने वाली ज़रूरी फाइल्स वर्कर्स द्वारा निर्धारित क्रम में नहीं रखने की वजह से सुपरवाइज़र को काफ़ी परेशानी का सामना करना पड़ता था। काफी कोशिश के बाद भी जब कोई हल नहीं निकल पाया, तो एक नव-नियुक्त मैनेजर ने हवाई जहाज के एक चित्र के कई टुकड़े कर एक-एक टुकड़ा हर फाइल के पीछे चिपका दिया। हर टुकड़ा इस तरह चिपकाया गया कि फाइलें क्रम में लगाने पर ही हवाई जहाज की छवि फिर से उभर सकती थी। इससे वर्कर्स के लिए सही क्रम में फाइलें रखना ज़रूरी हो गया और इस तरह मैनेजर के इनोवेटिव सोच से आसानी से समस्या का समाधान सामने आ गया। अपने इनोवेटिव सोच के दम पर एकदिन वह मैनेजर कंपनी के शीर्ष अधिकारियों में शुमार हो गया। इसलिए सोच को रचनात्मक बनाने के लिए लीक से हटकर सोचना ज़रूरी है। इससे धीरे-धीरे क्रिएटिविटी आपकी आदत बन जाती है।

कुछ ज़रूरी बातें

- **खुद पर भरोसा करने वाले टीम लीडर्स पूरी टीम का आत्मविश्वास जगा देते हैं। इसलिए हर परिस्थिति में सकारात्मक रहें।**
- **टीम के हर सदस्य के साथ सम्मानित और एक समान व्यवहार करें। कभी भी किसी पर व्यक्तिगत टिप्पणी न करें।**
- **अगर आपके पास कुछ ऐसे अनुभव हैं, जो लक्ष्य हासिल करने में टीम की मदद कर सकते हैं, तो उन्हें सबके साथ साझा करें।**
- **दूरदूर्शी बनें और हमेशा टीम की ज़रूरत के मुताबिक़ ख़ुद को ढालने के लिए तैयार रहें।**
- **टीम के हर सदस्य की जरूरत और दृष्टिकोण को समझने की कोशिश करें।**
- **अगर कभी अपनी आलोचना का स्वर सुनाई दे, तो आक्रामक होने की बजाय शांत भाव से खुद में झांकें और सुधार के लिए तत्पर रहें।**
- **स्वअनुशासन ज़रूरी होता है, इसलिए वक्त के पांबद बनें। इससे टीम भी टाइम मैनेजमेंट का फ़लसफ़ा सीखेगी।**

प्लैनिंग-एग्जीक्यूशन पर पकड़

कुछ टीम लीडर्स आला दर्जे के योजनाकार होते हैं। ऐसे लोग अकसर पलक झपकते ही किसी भी प्रोजेक्ट का प्लैन तो बना लेते हैं, लेकिन उसे लागू कराने में दिक्क्त महसूस करते हैं। इसकी मुख्य वजह आमतौर पर प्लैनिंग के दौरान क्रियान्वयन में आने वाली व्यवहारिक दिक्कतों को नज़रअंदाज करना होता है। इस वजह से कई बार प्रोजेक्ट ख़त्म करने में समय ज़्यादा लगता है या वह अधूरा ही रह जाता है। इससे कंपनी के साथ टीम मैनेजर की इमेज़ भी प्रभावित होती है। इसलिए टीम लीडर को प्लैनिंग में विशेषज्ञता के साथ-साथ एक्जीक्यूशन में भी दक्ष होना चाहिए। स्थितियों के सही आकलन और दूरदर्शी सोच से इसमें मदद मिल सकती है।

टीम का भरोसा

अलग-अलग उम्र, परिवेश और संस्कृति के लोगों का भरोसा जीतना मुश्किल काम होता है। इस चुनौती से निपटने के लिए सभी टीम मेंबर्स की रुचि, सोच और पसंद-नापसंद का ध्यान रखें और उनके विचारों व नज़रिये का खुले दिल से स्वागत करें। अगर किसी मसले पर असहमति की स्थिति बन रही हो या आप उनके सुझावों को और बेहतर रूप देना चाहते हों, तो विनम्रता से अपनी बात रखें और बातचीत के दौरान मैं की जगह हम शब्द इस्तेमाल करें। टीम आपसे जुड़ाव महसूस करेगी। इसके अलावा, कभी भी टीम से झूठे वायदे न करें। कोरे आश्वासन टीम मेंबर्स की निगाह में आपकी इमेज़ ख़राब कर सकते हैं। उनका आपसे भरोसा उठ सकता है।

मोटिवेशन की कला

कई बार बहुत प्रयास के बाद भी सफलता नहीं मिलती और टीम निराशा के गहरे सागर में समा जाती है। टीम को इस मनोदशा से बाहर लाने का काम टीम लीडर का होता है। अच्छे लीडर्स इतने प्रभावशाली ढंग से टीम का मनोबल बढ़ाते हैं कि टीम अनजाने ही अनूठा काम कर गुज़रती है। सफल लोगों की संगत और अच्छी किताबें पढ़ने से यह हुनर निखर सकता है। ●

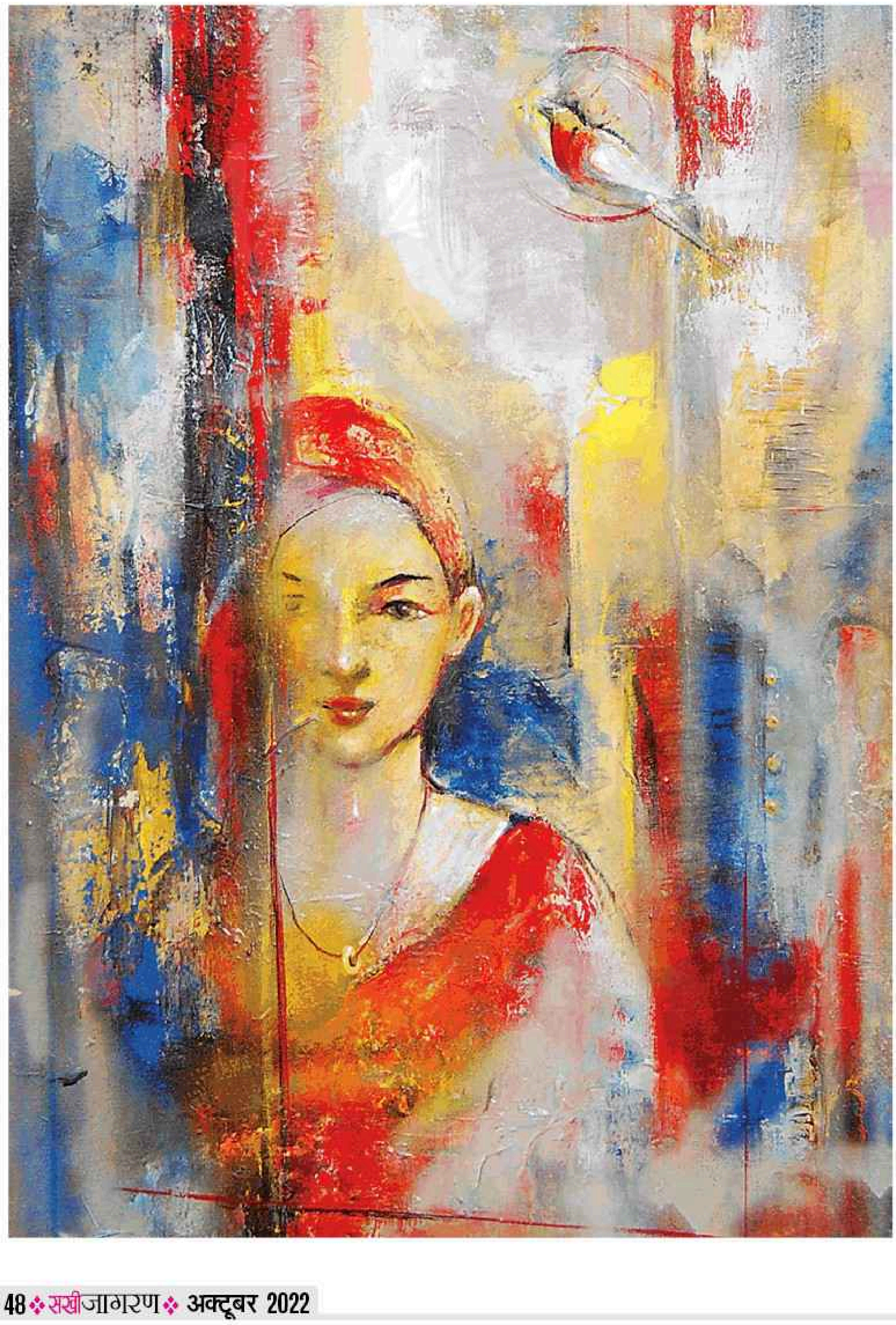
सखी फीचर्स

करियर काउंसलर सुशील कुमार पारे के इनपुट्स पर आधारित

कहानी रश्मि रविजा

बचपन की निश्छल दोस्ती पर चाहे वक़्त की धूल की कितनी ही परतें पड़ जाएं, पर कोई भूली-सी आवाज़ एकबारगी सारी धूल उड़ा देती है और वो सुनहरे-निर्दोष दिन अपनी पूरी आभा के साथ चमक उठते हैं। भले ही उम्र कई पायदान तय कर ले, रहन-सहन का स्तर बदल जाए, लेकिन आंखों की चमक और होंठों की मुस्कान पर वक़्त अपने निशान नहीं छोड़ पाता।

परमीला



विशाल अपने लैपटॉप पर नज़रें गड़ाए एक नये प्रोजेक्ट में उलझा हुआ था। तभी मोबाइल बज उठा, 'बिना नंबर देखे ही उठाकर 'हैलो' बोला, उधर से किसी महिला की ज़ोर की आवाज़ आई, 'हैलो हैलो...।' विशाल ने फ़ोन कान से थोड़ी दूर कर लिया। उसे लगा, रॉन्ग नंबर है। कट करने ही जा रहा था कि फिर आवाज़ आई, 'हैलो आप बिसाल बोल रहे हैं... बिसाल... विशाल शर्मा?' अब ये तो कोई उसके घर की तरफ़ की ही हो सकती थीं। पर आवाज़ पहचानी-सी नहीं लग रही थी।

'अरे हम परमीला पहचाने हमको?' विशाल ने दिमाग़ पर बहुत ज़ोर डाला, पर बिलकुल याद नहीं आ रहा था, तभी वह आगे बोलीं, 'याद है, तुम मोतीगंज में सातवीं में पढ़ते थे, हमारे घर के बगल में रहते थे। चचा का फ़ोन नंबर मिला तो तुम्हारा नंबर भी लिए, ख़ूब बड़े अफसर बन गए हो, अच्छा लगा सुनकर। सादी कर लिए, बच्चा लोग कैसा है, सबको मेरा आशीर्वाद देना, तुम ऑफिस में बिज़ी होगे, जब हमको तो तुम्हारा नंबर मिला, तो इंतज़ारे नहीं हुआ। फ़ुर्सत से फ़ोन करना कभी, चलो, बाय।'

रश्मि रविजा

जैसे अचानक फ़ोन आया था, वैसे ही बंद भी हो गया। विशाल कुछ देर तक फ़ोन घूरता रहा। उसके बाद काम में मन नहीं लगा, बार-बार जी उचट जाता। स्क्रीन पर लाल रिबन वाला, एक गोल चेहरा झांकने लगता। आख़िर उसने एक कॉफी मंगवाई और कप लेकर खिड़की के पास चला आया। खिड़की से नीचे नज़र आती सड़क पर तेज़ी से गाड़ियां आ जा रही थीं। दूर सड़क के पार वाला बाउंड्रीवाल गुलाबी बोगनवेलिया से ढका हुआ था। ऐसे ही तो बचपन के गुलाबी दिन थे वो, और उसका मन भी उन गाड़ियों संग तेज़ी से भाग निकला।

मोतीगंज में विशाल के पापा ट्रांसफर होकर गए थे। प्रमिला, पास के घर में रहती थी। वो पूरे मोहल्ले की बिल्ली थी, जब तक सबके घर एक बार न घूम ले, उसका खाना हज़म नहीं होता था। सबको उसके आने-जाने की इतनी आदत भी पड़ गई थी कि जिस घर में शाम तक न गई हो, लोग चिंतित हो जाते। विशाल के घर में तो उसका डेरा ही जमा रहता। अपने घर में तो वो टिकती ही नहीं। प्रमिला अपने घर के किसी काम में हाथ नहीं बटाती। चाची छत पर से कपड़े लाने को कहती और वो विशाल के यहां आकर बैठ

‘अरे मुझे ही पांच साल पहले ब्रेस्ट कैंसर हो गया था। ऑपरेशन हो गया है, अब ठीक हूं। पर छह महीने में चेकअप के लिए आना पड़ता है। सुबह ही आई, हॉस्पिटल गई और अब रात की वापसी है। इसलिए फ़ोन नहीं कर पाई, अगली बार पक्का बताऊंगी।’

जाती। चाची जब ग़ुस्से में उसे ढूंढ़ती हुए आतीं तो वो किचन में छुप जाती। विशाल किचन की तरफ़ इशारा कर देता, चाची किचन की तरफ़ बढ़तीं, उसके पहले ही प्रमिला तीर की तरह निकलती और बाहर भाग जाती। ‘तू आ, आज घर में, तेरी टांगे न तोड़ दीं, तो कहना,’ चाची बड़बड़ाती हुई छत से कपड़े लाने चली जातीं। पर प्रमिला लौटकर अपने घर में नहीं, विशाल के घर में पहले आती और फिर जी भरकर उससे लड़ती कि उसने चाची को क्यों बताया कि वो किचन में छुपी है। विशाल भी अकड़ता, ‘मैं झूठ नहीं बोलता।’

‘तो राजा हरिश्चंदर रख लो न अपना नाम।’ ऐसे मुंह चिढ़ाकर वो कहती कि विशाल ग़ुस्से में उसकी तरफ़ झपटता। प्रमिला भागती और उसकी लहराती लंबी चोटी विशाल के हाथ में आ जाती। वो चीखती, ‘चाची...’ और मम्मी आकर विशाल को डांटने लगतीं, ‘छोड़ो उसकी चोटी, तमीज़ नहीं है ज़रा भी, एक लड़की के साथ ऐसा बिहेव करते हैं,’ विशाल ग़ुस्से से भर जाता। ‘लड़की होने के बड़े फ़ायदे हैं, अपनी मां का कहना न मानो, उनसे छुप कर बाहर भाग जाओ। लोगों को झूठ बोलना सिखाओ और सब करके साफ़ बच जाओ, क्योंकि लड़की हो।’ वो गुस्से में भर चल देता। पर प्रमिला दूसरे दिन ही सब भूल भालकर धमक जाती, ‘चल खेलने चलें।’

‘हमको नहीं खेलना तेरे साथ,’ विशाल उसकी कल की बदमाशी भूला नहीं था।

‘काहे हार जाता है इसलिए...,’ प्रमिला उसकी हंसी उड़ाती हुई बोलती।

‘कब हारे हैं तुझसे,’ वो लाल आंखें दिखाता।

‘तो चल न...’ प्रमिला, उसका हाथ खींचती हुई ले जाती। विशाल हाथ झटक कर आगे बढ़ जाता। शाम को मौहल्ले के सब लड़के मिलकर पिट्टो, डेगा-पानी, लंगड़ी खेलते। लड़कियां रस्सी कूदतीं या इक्खट-दुक्खट खेलतीं। पर प्रमिला को तो कूद-फांद पसंद थी। वो लड़कों के संग सारे खेल खेलती। विशाल पिट्टो में प्रमिला पर ज़ोर से बॉल का निशाना लगाता कि प्रमिला को ख़ूब चोट लगे, पर वो बहुत तेज़ थी, हर बार बच जाती और उसे अंगूठा दिखाती।

विशाल ने कॉफ़ी का लंबा घूंट भरा। क्या दिन थे वे भी, सिर्फ़ पढ़ना-लिखना, खेलना-कूदना। पढ़ाई का भी कोई बोझ नहीं। न परीक्षा का खौफ़, न परसेंटेज़ की कोई होड़। आए दिन कोई न कोई त्योहार पड़ता और सारा मोहल्ला ही वो त्योहार मिलकर मनाया करता था। होली, दीवाली, दशहरा, सरस्वती पूजा सब ख़ूब धूमधाम से मनाते। दशहरे का मेला सारे बच्चे मिलकर देखने जाते। एक बार प्रमिला ने पचास पैसे की एक पीतल की अंगूठी ख़रीदी थी। शरारती तो थी ही, पता नहीं अंगुली में कैसे दांत से दबाकर पिचका ली थी। अंगुली सूज कर मोटी हो गई थी और उसका रो-रो कर बुरा हाल। विशाल चिढ़ाता, ‘अब तो अंगुली काटनी पड़ेगी।’ प्रमिला का रोना और बढ़ जाता। उस छोटे-से क़स्बे में औरतें बाज़ार नहीं जाती थीं और तब ये ज़िम्मेदारी विशाल को सौंपी गई थी। वो मोहल्ले के बच्चों की फौज के साथ बड़ी ज़िम्मेदारी से सुनार के यहां से उसकी अंगूठी कटवाकर ले आया था। प्रमिला ने भरी आंखों से रुंधी आवाज़ में पहली बार उसे ‘थैंक्यू’ कहा था। मन तो हुआ फिर से चिढ़ाने लगे, पर उसकी रोनी सूरत देख दया आ गई थी। दो दिन प्रमिला ने उसका एहसान मान लड़ाई नहीं की, पर तीसरे दिन ही सब भूल भाल, ‘चाची देखिए, बिसाल पढ़ाई का किताब नहीं, कॉमिक्स पढ़ रहा है,’ और उसकी ग़ुस्से से लाल आंखें देख अंगूठा दिखा भाग गई थी। उसे सचमुच अफ़सोस हो गया था, बेकार ही ले गया था सुनार के पास। हो जाने देता उसकी अंगुली, हाथी के पांव जैसी।

पर दीवाली के समय प्रमिला सारी दुश्मनी भूल जाती। विशाल का सामने वाले घर के गगन और मिथिलेश से पटाखे छोड़ने का कॉम्पिटिशन होता। प्रमिला पटाखे लाने के लिए अपने सारे पैसे विशाल को दे देती और साथ मिलकर पटाखे जलाती। किसकी छत पर दिये देर तक जले, इसका भी कॉम्पिटिशन होता। छत तो साझा थी, दोनों देर रात तक जागकर दिये में तेल डाला करते। एक भूली-सी मुस्कुराहट विशाल के चहरे पर आई। आज तो रंग-बिरंगे बिजली के बल्ब और झालरें लगा दो, वे दूसरे दिन तक जलते रहेंगे। बस एक स्विच ऑन ऑफ करना ही तो होता है। खिड़की छोड़कर विशाल ने वापस काम में मन लगाने की कोशिश की, पर मोतीगंज की गलियां ही जेहन में घूमती रहीं। आजकल न्यू ईयर पार्टी का बड़ा शोर होता है। इक्तीस दिसंबर को देर रात तक पार्टी करते हैं लोग और फिर नये साल की सुबह देर तक सोये रहते हैं। नए साल का सूरज तो कोई देखता ही नहीं और एक उनका बचपन था। सुबह-सुबह नहा-धोकर वे लोग मंदिर जाते और फिर जलेबी-पूरी का नाश्ता करते और फिर सारे बच्चे मिलकर छत पर पिकनिक मनाते। आलू गोभी मटर की खिचड़ी बनती। खिचड़ी का वैसा स्वाद फिर कभी नहीं आया।

पिकनिक ख़त्म होते ही सरस्वती पूजा की

तैयारियां शुरू हो जातीं। सीढ़ी के ऊपर थोड़ी-सी खाली जगह थी, वहीं सरस्वती माता की मूर्ति बिठाई जाती। हर घर से वे लोग चंदा इकट्ठा करते और फिर उन पैसों से साधारण-सा प्रसाद लाते। थोड़ी-सी बूंदी, बताशे और फल। सजावट के लिए मम्मी उदारतापूर्वक साड़ियां दे देतीं। लड़कियां साड़ियों से सजावट करतीं। लड़के रस्सी टांगकर रंगीन क़ाग़जों की झंड़ियां लगाते। प्रसाद काटना, प्रसाद बांटना हर काम वे मिलकर करते। किसी एक से कोई ग़लती होती, तो डांट पूरे ग्रुप को पड़ती।

विशाल के मुख से एक ठंडी सांस निकल गई। आज अपनी मोबाइल और लैपटॉप में घुसे गेम खेलते बच्चे क्या जानें ये मिलजुल कर खेलना, शैतानियां करना और डांट खाना।

प्रमिला, उसके घर में इतनी ज़्यादा रहने लगी थी कि अनज़ान लोग उसे मम्मी-पापा की बेटी ही समझते। बस फ़र्क़ यह था कि विशाल और उसका छोटा भाई आकाश पापा से बहुत डरते थे, जबकि प्रमिला बिलकुल नहीं झिझकती। बड़े आराम से कह देती, 'चचा इस शर्ट में आप बहुत स्मार्ट लग रहे हैं।' पापा के सामने भी गाना गाती रहती।

फिर विशाल के पापा का ट्रांसफर हो गया और वे लोग नए शहर में आ गए। प्रमिला की याद धीरे-धीरे धूमिल होती गई। वह अपने कॉलेज, करियर, फैमिली में प्रमिला को बिलकुल भूल गया था। आज उसके फ़ोन कॉल ने विशाल का पूरा बचपन लौटा दिया।

रात में मां का फ़ोन आया, 'प्रमिला का फ़ोन आया था कि उसने तुमसे बात की है। बहुत खुश लग रही थी।'

'हां मां, बिलकुल वैसी ही है, अभी भी चिल्ला-चिल्ला कर बोलती है, और अपना नाम अब भी परमीला बताती है, प्रमिला नहीं...,' विशाल हंस पड़ा था।

'नहीं बेटा, वो तुमसे बातें करने की ख़ुशी में बोल रही होगी। दुख का पहाड़ टूटा है उस पर। उसके बच्चे छोटे थे, तभी पति की मृत्यु हो गई। पर प्रमिला ने सबकुछ अच्छे-से संभाल लिया। टीचर है एक स्कूल में। हमारे बगल वाले घर में प्रमिला के दूर के रिश्तेदार आए हैं। उनसे ही नंबर लेकर पापा ने प्रमिला से बात की। वो तुम सबलोग का हालचाल पूछ रही थी। तुम्हारा नंबर लिया था। तुम भी बात कर लेना बेटा, बहुत ख़ुश होगी।

'हां मम्मी ज़रूर किसी संडे-सैटरडे करूंगा...,'

यह सब सुनकर उदास हो गया वह। विधाता ने किसके भविष्य की टोकरी में क्या सहेज कर रखा है, किसी को पता नहीं होता।

उछलती-कूदती, शरारती प्रमिला के इतने ज़िम्मेदार रूप की कल्पना भी नहीं कर पा रहा था। कैसे उसने संभाला होगा सबकुछ या शायद इतनी ऐक्टिव, मिलनसार, हंसमुख होने के कारण ही उसने सब अच्छे-से संभाल लिया। वरना कोई सरल-सहमी सीधी-सी लड़की होती, तो बिखर ही जाती। पहली फ़ुर्सत में ही प्रमिला को कॉल करेगा और फिर ढेर सारी बातें करेगा। उसने सोच तो लिया था, पर छुट्टी के दिन कुछ आराम में, कुछ परिवार के साथ समय बिताने, कुछ बाहर जाने, कुछ मेहमानों की ख़ातिर तवज़्ज़ों में याद ही नहीं पड़ा और कई महीने गुज़र गए, वो फ़ोन करना भूल ही गया।

पर आज टीवी पर बिलकुल प्रमिला जैसी गोल चेहरे वाली, कमर तक दो चोटी लटकाए एक लड़की को कूदते-फांदते, शरारतें करते देखा तो प्रमिला की बेतरह याद हो आई।

बिना एक पल गंवाए उसने प्रमिला को फ़ोन मिला दिया। पर उसने फ़ोन नहीं उठाया। बाद में प्रमिला ने कॉल बैक किया, तो वो बाथरूम में था। उसने फिर से फ़ोन किया, पर पूरे रिंग के बाद फ़ोन नहीं उठा, फिर उसे जैसे जिद ही हो आई। पांच-पांच मिनट पर उसने कई बार फ़ोन मिलाया, पर प्रमिला ने फ़ोन नहीं उठाया। और जब काफ़ी देर बाद प्रमिला ने कॉल बैक किया, तो वो ग़ुस्से में फट पड़ा,

'कहां थी? कब से फ़ोन कर रहा हूं... फ़ोन नहीं उठाया जाता।'

'शांति-शांति, अरे बाबा ग़ुस्सा वैसा ही है, तुम्हारा,' प्रमिला के ये कहने पर ध्यान आया कि वह पूरे बीस साल बाद उससे बात कर रहा है। प्रमिला ने कहा, 'मंदिर में थी न, इसलिए फ़ोन नहीं उठा पाई। सिद्धि विनायक आई हुई हूं न।'

'अरे तुम मुंबई में... मेरे शहर में हो... कब आई एक फ़ोन भी नहीं किया।'

'वो चेकअप के लिए आई थी... पर आज ही रात की वापसी है।'

'चेकअप... कैसा, किसका चेकअप?'

'अरे मुझे ही पांच साल पहले ब्रेस्ट कैंसर हो गया था। ऑपरेशन हो गया है, अब ठीक हूं। पर छह महीने में चेकअप के लिए आना पड़ता है। सुबह ही आई, हॉस्पिटल गई और अब रात की वापसी है। इसलिए फ़ोन नहीं कर पाई, अगली बार पक्का बताऊंगी।'

विशाल दुख से भर उठा। विधाता ने दो बच्चे सौंपकर पति छीन लिया, इतने से भी संतोष न हुआ तो कैंसर की सौगात भी दे डाली। कोई अगर बर्दाश्त करने में सक्षम है, तो उसे दुख पर दुख दिए जाओ। किसी की ज़िंदादिली की ऐसी कठिन परीक्षा भी ली जाती है।

अपराधबोध भी सताने लगा, प्रमिला ने इतने उत्साह से फ़ोन किया था, पर उसने पलटकर एक बार भी फ़ोन नहीं किया, प्रमिला ने सोचा होगा, उसे बातचीत करने में कोई रुचि नहीं है। पर अब ज़रा-भी समय नही गंवाना है।

विशाल ने कहा, 'ठीक है रात की ट्रेन है न। मैं अभी आता हूं तुम्हें लेने, तुम मंदिर के बाहर ही रुको। रात को स्टेशन छोड़ दूंगा। चिंता मत करो।'

मंदिर पहुंच वो इधर-उधर देख रहा था। इतने चेहरों की भीड़ में उस चेहरे को ढूंढ़े भी कैसे जिसकी अब उसे पहचान भी नहीं। तभी दाहिनी तरफ़ से एक आवाज़ आई,

'बिसाल...' मुड़ कर देखा, 'तो ये है प्रमिला। वक्त की मार से प्रमिला का गोरा रंग कुम्हला गया था। कमर तक लटकती काली चोटियों की जगह अब कंधे तक कच्चे पक्के बाल एक क्लिप में बंधे थे। पतली छरहरी देह थोड़ी फैल गई थी।

उसे अपनी तरफ़ देखते पाकर प्रमिला पास आ गई, बोली, 'हम तो तुम्हें पहचान ही नहीं पाते, पर तुम अब बिलकुल वैसे ही दिखते हो, जैसे तब चचा दिखते थे। पर चचा तुमसे पतले थे।' और फिर हंसकर बोली, 'कितना मोटा गए हो।'

चश्मे के पीछे-से झांकती प्रमिला की आंखों की चमक और शरारती हंसी वैसी ही थी।

प्रमिला के हाथ से उसका बैग लेते हुए विशाल ने भी हंस कर कहा, 'और तुम नहीं मोटाई, एकदम बुढ़िया लगने लगी हो।'

'बुढ़िया कहेगा, मुझे...' प्रमिला ने उसे ज़ोर की कुहनी मारी और दोनों के बीच के वर्ष छलांग लगा, कहीं बिला गए। दोनों स्कूली बच्चे से ठठा कर हंस पड़े। ●

सभी पेंटिंग्सः पीजूष कांति बेरा

कल्पनाशीलता के अनोखे रंग

घर की पुरानी चीज़ों को नया अंदाज़ देना चाहते हैं, तो यहां दिए जा रहे आइडियाज़ ट्राई करें।

स्मार्ट लैंप शेड

सामग्री : व्हाइट फैब्रिक वाला लैंप शेड, दो अलग-अलग साइज़ में ब्लैक या ब्राउन रिबन, फैब्रिक ग्लू

विधि : यदि आपका सफ़ेद लैंप शेड पुराना-सा दिखने लगा है, तो उसके ऊपरी और निचले किनारे पर ग्लू से मनपसंद रंग का रिबन सजाएं। पहले ऊपरी किनारे से सटाकर बड़े साइज़ का रिबन चिपकाएं, फिर ज़रा-सी दूरी पर छोटे साइज़ का रिबन लगा दें। कुछ देर बाद इसी तरह निचले किनारे पर रिबन लगाएं।

कलरफुल मिरर फ्रेम

सामग्री : अलग-अलग रंग-डिज़ाइन की वाशी टेप, मिरर, कैंची

विधि : घर में वर्षों से लगे आईने को नया-रूप देना चाहते हैं, तो उसके फ्रेम पर अलग-अलग रंगों की वाशी टेप से सुंदर-सा डिज़ाइन बना दें। कुछ देर की मेहनत से पुराना आईना एकदम नया दिखने लगेगा।

आकर्षक स्टैंप

सामग्री : वाइन बॉटल कॉर्क, क्राफ्ट फोम, फेविकोल, वॉटर कलर, पेंसिल, कैंची

विधि : फोम के ऊपर कॉर्क रखकर पेंसिल से गोल निशान बनाएं। फिर गोले के अंदर पेंसिल से हार्ट, फूल या कोई भी मनपसंद मोटिफ ड्रॉ करें और उसे कैंची से काट लें। इसे फेविकोल से कॉर्क पर चिपकाएं और सूखने पर मनपसंद रंग में भिगोकर आर्ट शीट पर स्टैंप प्रिंट करें।

ख़ूबसूरत पेंसिल बॉक्स

सामग्री : पेंसिल केस, अलग-अलग रंग-डिज़ाइन की वाशी टेप

विधि : पुराने-पड़े चुके पेंसिल केस पर बारी-बारी से अलग-अलग डिज़ाइन के वाशी टेप चिपका कर कुछ देर अलग रख दें। फिर टेप को हाथ से अच्छी तरह दबाकर पहले की तरह पेंसिल बॉक्स इस्तेमाल करें। ●

प्रस्तुतिः वंदना

इनपुट्सः इंटीरियर डिज़ाइनर वीनू कपूर

प्रकृति से भला कौन लगाव नहीं रखता ?अपने आसपास हरे-भरे पेड़ हों या फूलों से सजी बग़िया...सभी का मन मोह लेती हैं। वहीं अगर फूल-पत्तियां और वनस्पतियां आपके आउटफिट पर आ जाए तो इससे न सिर्फ़ आपका मन ख़ुश होता है, बल्कि आप ख़ूबसूरत भी नजर आती हैं। प्रकृति से जुड़े इसी फैशन की बात की जाए तो यह सदाबहार फैशन है, जानिए यहां।

आओ चलो ओढ़ लें इस प्रकृति को...

विंटेज फैशन की बात की जाए तो हम फ्लोरा और फॉना को कैसे भूल सकते हैं? यह शब्द लैटिन भाषा से आया है। लैटिन में फ्लोरा का अर्थ फूल की देवी या ऐसा माना जाता है कि इस शब्द की उत्पत्ति फ्लोरल शब्द से हुई है। शब्द फॉना की उत्पत्ति थोड़ी रहस्यमय है। रोमन पौराणिक कथाओं के मुताबिक़, फॉना गॉडेस ऑफ फर्टिलिटी का प्रतीक मानी जाती है। फॉना को कभी-कभी फॉन्स के रूप में भी जाना जाता है, जिसका अर्थ है वन आत्मा। परिभाषा के अनुसार, फॉना किसी भी भौगोलिक क्षेत्र के स्वदेशी जानवरों का एक समूह है। फ्लोरल ड्रेसेज़ कभी आउट ऑफ फैशन नहीं होती, इनके प्रिंट्स में कोई ख़ास बदलाव नहीं होता है, जो फ्लोरल ड्रेस 80 के दशक में स्टाइलिश लगती थीं, वे आज भी सदाबहार हैं। बस बदलता है तो इन्हें कैरी करने का

तरीक़ा और स्टाइल। आपने नोटिस किया होगा कि सिर्फ़ ड्रेसेज़ को पहनने का अंदाज़ बदला है और कुछ नहीं। अगर आप भी विंटेज फ्लोरल ड्रेसेज़ में हर बार कुछ नया, फ्रेश और सदाबहार लुक चाहती हैं, तो यहां दिए गए स्टाइलिंग टिप्स पर ग़ौर करें।

फ्लोरल ड्रेस पर हेवी ज्यूलरी अच्छी लगेगी?

जवाब : इस तरह की ड्रेसेज़ वैसे बिना ज्यूलरी के ही बेहतर है, लेकिन अगर आप हेवी ज्यूलरी कैरी करना चाहती हैं, तो कंट्रास्ट कलर की ज्यूलरी कैरी करें या फिर सिल्वर ज्यूलरी पहनें। बोहो लुक के लिए फैब्रिक ज्यूलरी ट्राई करें। आजकल मार्केट में फैब्रिक ज्यूलरी आसानी से मौजूद हैं और स्टाइलिश लुक भी देती हैं।

क्या फ्लोरल ड्रेस को ऑफिस में पहना जा सकता है?

जवाब : अगर आप अच्छी तरह कैरी करेंगी, तो फ्लोरल ड्रेस ऑफिस में फ्रेश और स्टाइलिश लुक देती हैं। आप फ्लोरल ड्रेसेज़ को ऑफिस में कैरी करते वक़्त कुछ बातों का ध्यान रखें। जैसे ड्रेस के साथ फ्लैट स्लीपर्स न पहनें। ओवर मेकअप न करें क्योंकि फ्लोरल ड्रेस आपको वैसे ही भीड़ से हटकर अलग लुक देती हैं। ड्रेस को ओवर एक्सेसराइज़ न करें। प्रिंटेड फैब्रिक से लेयर न करें और हर रोज़ फ्लोरल ड्रेस न पहनें।

आकर्षक दिखने के लिए प्लस साइज़ युवतियां फ्लोरल ड्रेस को किस तरह कैरी करें?

जवाब : जो आपको पसंद हो, वही कैरी करें। बस ध्यान रखें कि ओवर एक्सेसराइज़ न करें। साथ ही अपनी बेस्ट फिटिंग को चुनें। लूज़ ड्रेस आपको ख़राब लुक देगी। आप चाहें तो फ्लोरल ड्रेस के साथ ब्लेज़र या श्रग कैरी कर सकती हैं।

फूलों की बातें...

- ● नी लेंथ कॉलर नेक विंटेज फ्लोरल ड्रेस को आप पार्टी से लेकर ऑफिस और आउटिंग तक पहन सकती हैं। इसे ब्राउन बूट्स के साथ कैरी करें। मिनिमल ज्यूलरी जैसे गले में लॉन्ग रोज़ गोल्ड चेन, हाथों में रोज़ गोल्ड ब्रेसलेट और कानों में भी रोज़ गोल्ड स्टड्स पहनें। घड़ी भी इसी कलर या ब्लैक स्ट्रैप वाली पहनें। चेहरे पर नैचरल मेकअप रखें और बालों को बीच वेव्स स्टाइल करें।
- ● रैप फ्लोरल ड्रेस को आप मूवी, दोस्तों के साथ बाहर लंच या डे आउट पर पहनें। वैसे तो फ्लोरल ड्रेस अपने आपमें कंप्लीट होती है, इसलिए इसके साथ कम ही एक्सेसरीज़ कैरी की जाती हैं। आप रैप फ्लोरल ड्रेस के साथ चोकर, हूप्स, बूट्स या कैनवस शूज़ पहनें।
- ● फुल लेंथ लेयर्ड फ्रिल फ्लोरल ड्रेस एवरग्रीन होती हैं। इस पर बटरफ्लाई स्लीव्स ख़ूबसूरत लुक देती हैं। ऐसी ड्रेस को आप डे आउटिंग या फिर बीच हॉलिडे पर पहनें। अगर आप इस तरह की ड्रेस पहनकर डे आउटिंग पर जा रही हैं, तो बालों को नैचरल कर्ल दें। मिनिमल मेकअप स्ट्रैप फ्लैट्स या फिर हील्स पहनें। ज्यूलरी कैरी न करें।
- ● ऑफ व्हाइट कलर की छोटे फ्लोरल प्रिंट वाली ड्रेस आपको स्लिम लुक देती है। वहीं थाई हाई स्लीट इस लुक को ख़ास भी बना देगी। इस विंटेज फ्लोरल ड्रेस को आप हॉलिडे पर कैरी कर सकती हैं। इस ड्रेस के साथ बूट्स कैरी करें, नेकलाइन फ्री छोड़ें, मिनिमल ज्यूलरी कैरी करें। बालों को ख़ुला रखें।
- ● हॉल्टर नेक फ्लोरल ड्रेस समर हॉलिडे के लिए परफेक्ट रहती है। हॉलिडे के दौरान इस तरह की ड्रेस के साथ फ्लैट्स पहनें। बन बनाएं और ब्रेसलेट पहनें।
- ● ऑफ शोल्डर ब्लैक फ्लोरल ड्रेस नाइट पार्टी के लिए सही ऑप्शन है। इसे नाइट डेट पर भी पहना जा सकता है। इस पर हाई हील्स और बड़े इयररिंग्स कैरी करें।
- ● वन शोल्डर फ्लोरल ड्रेस आपको भीड़ से अलग दिखाती है। बालों को स्ट्रेट रखें और ओवरसाइज़्ड हूप्स पहनें।
- ● अंडर लाइन नी लेंथ टूल फ्लोरल ड्रेस फॉर्मल पार्टी के लिए बेस्ट है। बालों को स्ट्रेट रखें।

फ्लोरल ड्रेसेज़ अपने-आप में कंप्लीट होती हैं। फ्लोरल प्रिंट्स इतने विज़िबल होते हैं कि उनके सामने हर एक्सेसरीज़ फीकी है। इस वजह से विंटेज फ्लोरल ड्रेसेज़ के साथ कुछ चीज़ें कैरी न करें।

- ● हेवी ज्यूलरी अवॉइड करें।
- ● बोल्ड मेकअप न करें।
- ● बड़े प्रिंट्स की लेयर कैरी न करें।
- ● फ्लोरल प्रिंट के बेस कलर से डार्क रंग की एक्सेसरीज़ अवॉइड करें।
- ● फ्लोरल ड्रेस के साथ हेयर एक्सेसरीज़ अवॉइड करें।

नोट : ड्रेस चाहे जैसी भी हो आपको उसे अच्छी तरह कैरी करना आना चाहिए। ड्रेस आपके बॉडी के अनुसार फिटिंग की हो और उसमें आप कंफर्टेबल फील करें। ओवर एक्सेसराइज़ न करें और न ही ओवर मेकअप करें।

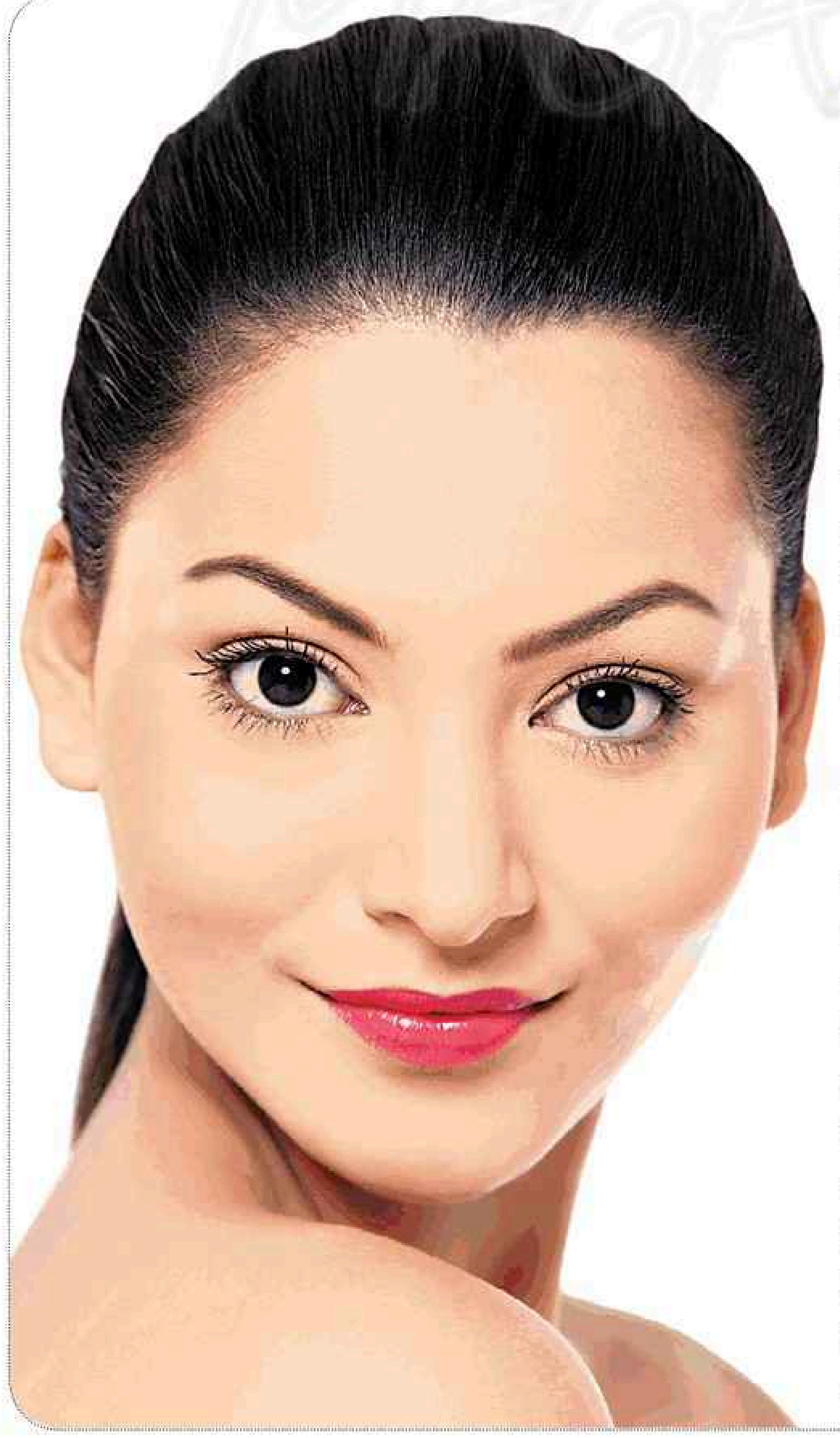
प्रस्तुति : गीतांजलि
फ़ोटोज़ : चिनाया के 'बाग़ कलेक्शन से

कटहल

सेहत भी, स्वाद भी

विटमिंस, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन, फाइबर जैसे तत्वों से भरपूर कटहल दिल की सेहत दुरुस्त रखता है। इसके सेवन से एनीमिया नहीं होता, त्वचा की समस्याओं से छुटकारा मिलता है और पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है। इम्युनिटी बढ़ाने वाले इस सुपरफूड के विविध उपयोग जानने के लिए पढ़ें यह आलेख।

MAGAZINE KING



सौंदर्य बेमिसाल

कटहल-शहद फेस पैक

सामग्री : 1 कप कटहल बीज सूखे हुए, एक टेबलस्पून शहद
विधि : कटहल के बीजों को पीसकर पाउडर बना लें। इसमें से एक टेबलस्पून पाउडर और शहद मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं और सूखने पर धो दें। हफ्ते में एक बार यह पेस्ट लगाएं, त्वचा पर निखार आएगा।

कटहल-गुलाब जल फेस पैक

सामग्री : आधा कप कटहल का रस, गुलाब जल
विधिः कटहल को छान-कूट कर रस निकालें। उसमें गुलाब जल की कुछ बूंदें मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो दें। 15 दिन में एक बार इसे लगाएं, त्वचा दमक उठेगी।

कटहल-दूध फेस पैक

सामग्री : एक टेबलस्पून जैकफ्रूट पल्प, एक टीस्पून कच्चा दूध
विधि : एक बोल में दूध और कटहल का पल्प अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चहरे पर लगाएं और 10 मिनट बाद धो दें। हफ्ते में एक बार यह पैक लगाएं, आपको कुछ ही दिनों में फ़र्क़ नज़र आने लगेगा।

कटहल-नींबू फेस पैक

सामग्री : एक टेबलस्पून जैकफ्रूट पल्प, दो बूंद नींबू का रस
विधि : बोल में दोनों चीज़ें अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो दें। 15 दिन में एक बार यह पैक लगाएं, सन टैनिंग से राहत मिलेगी।

स्वादिष्ट कटहल

कटहल टाकोज़

टाकोज़ के लिए सामग्रीः 1 कप मैदा, 1 कप मक्का का आटा, 2 टेबलस्पून तेल, 1/2 टीस्पून नमक।
फिलिंग के लिए सामग्रीः 2 कप कटहल मसाला, 1/2 कप टमाटर लंबे-पतले कटे, 1/2 कप पत्तागोभी लंबी-पतली कटी, 1/2 कप गाजर कद्दूकस की हुई, 1/2 कप चीज़ कद्दूकस किया, 1 चुटकी नमक, 1 चुटकी काली मिर्च, 2 टेबलस्पून हरी चटनी, 1 टीस्पून नींबू रस, हरा धनिया कटा हुआ।
सब्जी के लिए सामग्री : 2 कप कटहल, 2 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 टीस्पून अदरक पेस्ट, 1 टीस्पून लाल मिर्च, 1 टीस्पून धनिया, 1/2 टीस्पून अमचूर, 1/4 टीस्पून गरम मसाला, 1/2 टीस्पून साबुत जीरा, स्वादानुसार नमक।
अन्य सामग्री : तेल
विधिः परात में टाकोज़ की सामग्री मिलाकर आटा गूंध लें। इसे 15-20 मिनट रखने के बाद छोटी-छोटी लोई बनाएं और गोल (पूड़ी जितना) बेलकर उनमें कांटे से छेद करें। इससे सेंकने पर वह फूलेंगी नहीं। इन्हें तवे पर हलका अलट-पलट कर सेक लें। अब कड़ाही में तेल गर्म करें और हलकी-सी तल कर (करारा नहीं करना है) एक बेलन पर मोड़ दें। इसके बाद कटहल को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर तल लें। फिर पैन में 2 टेबलस्पून तेल गर्मकर जीरा चटकाएं और अदरक का पेस्ट व हरी मिर्च डालें। अदरक-मिर्च भुनने पर लाल मिर्च, धनिया, तले कटहल के टुकड़े, नमक और 1/4 कप पानी डालकर पकाएं। पकते समय गरम मसाला, अमचूर मिलाएं। अब पत्तागोभी और गाजर में नमक, काली मिर्च और नींबू का रस मिला दें। फिर टाकोज़ में अंदर की तरफ क्रमशः कटहल की सब्ज़ी और टमाटर की लेयर लगाएं। ऊपर से पत्तागोभी, गाजर, हरा धनिया व चीज़ भरकर सर्व करें।

कटहल कटलेट

सामग्री : 400 ग्राम कटहल छील कर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
कटलेट के लिए सामग्री : 1/2 कप बेसन, 1/4 टीस्पून हल्दी, 1 टीस्पून लाल मिर्च, 2 टीस्पून धनिया, 1/2 टीस्पून जीरा पाउडर, 1/2 टीस्पून गरम मसाला, 1/2 टीस्पून अमचूर, 1/2 टीस्पून काली मिर्च, 1 टीस्पून अदरक पेस्ट, 2 हरी मिर्च बारीक़ कटी, थोड़ा-सा हरा धनिया बारीक़ कटा, स्वादानुसार नमक, तेल
विधि : कटहल को कुकर में नमक, हल्दी और पानी डालकर तेज़ आंच पर उबालें। एक सीटी आने पर आंच धीमी करके 7 मिनट और उबालें। ठंडा होने पर अच्छी तरह पानी छानें और कटहल मैश कर लें। अब धीमी आंच पर बेसन को सौंधी खुशबू आने तक भूनें। इसके बाद 2 टेबलस्पून तेल गर्म कर कटहल भूनें। अच्छी तरह भुनने पर अदरक का पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा पाउडर डालें। एक-दो मिनट बाद गरम मसाला, हरी मिर्च, हरा धनिया, अमचूर व नमक मिलाएं। अंत में भुना बेसन डालकर सूखा होने तक मिश्रण को भूनें। ठंडा होने पर कटलेट का आकार दें और फ्रिज में रख दें। 15-20 मिनट बाद फ्रिज से निकालकर गर्म तेल में मध्यम आंच पर ब्राउन होने तक तलें। नमक, काली मिर्च बुरक कर सर्व करें।

कटहल बिरयानी

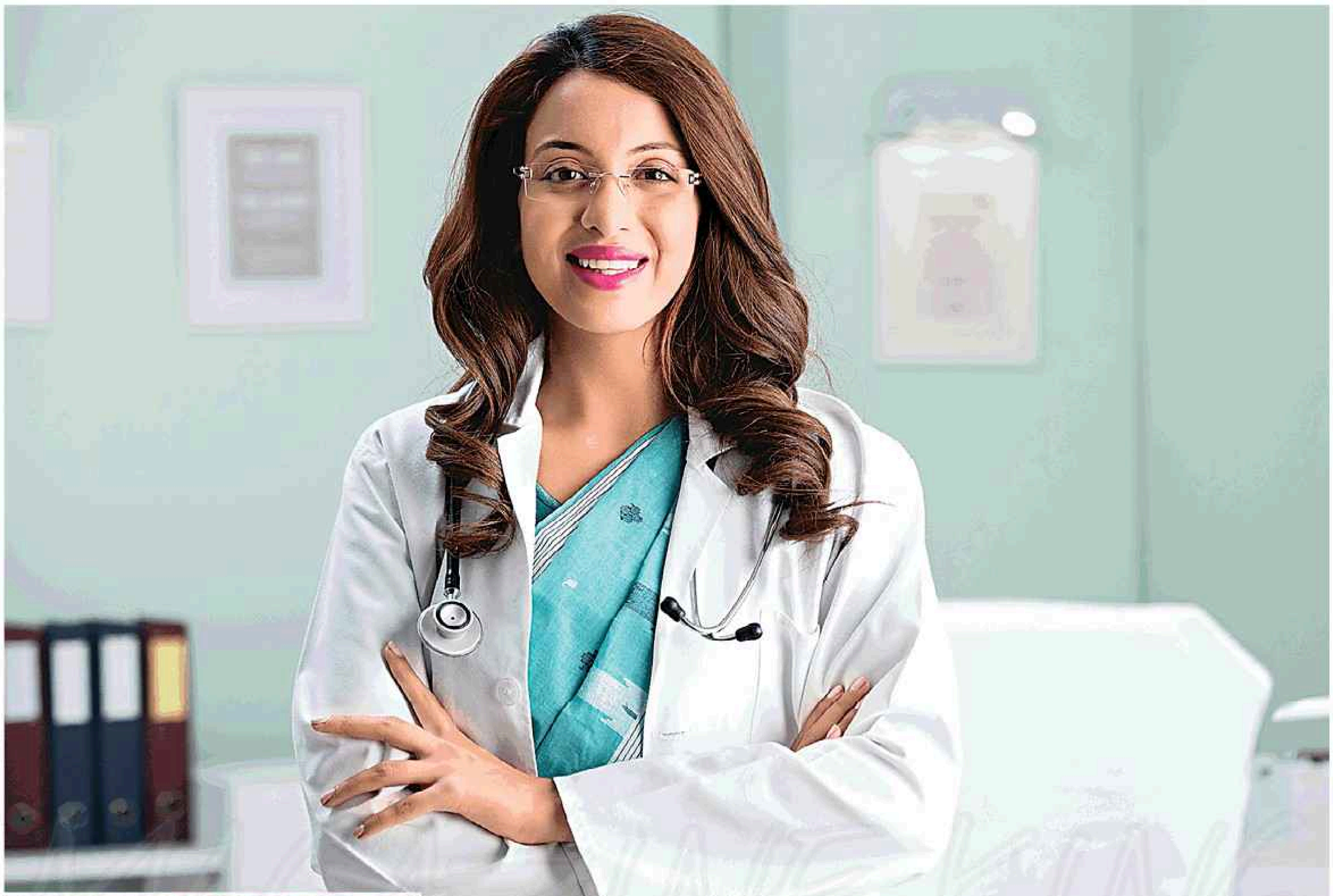
बिरयानी के लिए सामग्री : 1 कप चावल एक घंटा भिगोऐ हुए, 1 छोटी जावित्री, 2 लौंग, 4 काली मिर्च साबुत, 1 तेजपत्ता, 4 पुदीना पत्ते , 1 छोटा टुकड़ा दालचीनी, 1 बड़ी इलायची, 2 छोटी इलायची, 1 टीस्पून घी।
मेरीनेशन के लिए सामग्री : 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/4 टीस्पून हल्दी पाउडर, 1/2 टीस्पून गरम मसाला, 1/2 टीस्पून नमक, 1 टेबलस्पून दही।
अन्य सामग्री : 250 ग्राम कटहल कटा हुआ, 2 टेबलस्पून बेसन, 1 छोटा टुकड़ा दालचीनी, 2 छोटी इलायची, 1 बड़ी इलायची, 3 प्याज़, 1 टीस्पून अदरक लहसुन पेस्ट, 1 कप दही मथी हुई, 2 बारीक़ कटी हरी मिर्च, 5-6 पुदीने के पत्ते, 2 टेबलस्पून हरा धनिया बारीक़ कटा, स्वादानुसार नमक, 1/2 कप दूध, 2 टेबलस्पून मलाई, 1/4 टीस्पून गरम मसाला, 10 केसर के धागे, शुद्ध घी, तेल।
विधि : मैरिनेशन की सारी सामग्री मिलाकर उसमें कटहल मिला दें और 30 मिनट के लिए रख दें। फिर 3 कप पानी उबलने को रखें। इसमें बिरयानी की सामग्री में से घी, पुदीना व तेज पत्ता छोड़कर बाकी सामान की पोटली बनाकर डाल दें। कुछ सेकंड बाद पुदीना, घी, तेजपत्ता व चावल भी डालें और आंच धीमी कर चावल पकने दें। चावल के 80 प्रतिशत पकने पर उसका पानी छानकर एक तरफ रख लें। अब कड़ाही में तेल गर्म करें और मेरिनेट किए हुए कटहल पर बेसन बुरक कर तल लें। दो प्याज़ लंबे-पतले और एक बारीक काट लें। बारीक प्याज़ को बादामी तलकर अलग रख लें। एक पैन में एक टेबलस्पून घी गर्म कर दालचीनी, हरी इलायची व बड़ी इलायची का तड़का देकर लंबा-पतला कटा प्याज़ भूनें। प्याज़ गुलाबी होने पर इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट मिलाएं और बादामी होने पर लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, छना पानी, हरी मिर्च, नमक, दही, कटहल मिलाकर पकाएं। नरम होने पर गरम मसाला मिला दें। अब एक चम्मच दूध में केसर भिगोकर घोट लें। बाक़ी दूध में मलाई व घुटा केसर मिला दें। इसके बाद एक भारी तले वाले बर्तन में पहले कटहल और उसके ऊपर चावल की परत लगाएं। इस पर क्रमशः तला प्याज़, कटा धनिया व पुदीने के पत्ते डालें, फिर दूध मिश्रण, एक टेबलस्पून घी डालकर बर्तन को सील कर 15 मिनट तक दम दें।
नोट : कटहल काटने से पहले हाथों पर तेल लगा लें।

कटहल सूजी फिरनी

सामग्री : 1 कप कटहल कटा हुआ, 1 टेबलस्पून सूजी, 1 हरी इलायची पिसी, 300 मिली. दूध, 1 टेबलस्पून काजू-बादाम, 1 टेबलस्पून शुद्ध घी 1/2 कप चीनी।
विधि : कटहल को उबालकर दरदरा पीस लें। एक टीस्पून घी में सूजी सेंकें। थोड़े-से घी में काजू-बादाम भी सेंक लें। इसके बाद दूध गर्म करें और 2-3 उबाल आने पर भुनी सूजी मिलाकर आंच धीमी कर दें। 5-7 मिनट बाद सूजी के पकने पर पिसा कटहल मिलाकर थोड़ी देर और पकाएं। गाढ़ापन आने पर चीनी मिला दें और थोड़ी देर लगातार चलाते रहें। सूखे मेवे मिलाकर सर्व करें। इसे ठंडा व गर्म दोनों तरह से खा सकते हैं। ●

डिस्क्लेमरः किसी भी तरह की एलर्जी या त्वचा संबंधी किसी समस्या से परेशान लोग यह फेस पैक इस्तेमाल करने से पहले डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह ज़रूर लें। पैच टेस्ट के बाद ही पैक ट्राई करें।

प्रस्तुतिः वंदना अग्रवाल
रेसिपी सौजन्य : सुषमा के.के.
ब्यूटी इनपुट्सः *डॉ. साक्षी गुलाटी, डर्मेटोलॉजिस्ट, सूरी हॉस्पिटल, कानपुर, ब्यूटी कंसल्टेंट अर्पिता शर्मा पारे, मुंबई*



आख़िर क्यों होती है समस्या ?

अकसर लोगों के मन में यह सवाल उठता है कि आख़िर ये प्लेटलेट्स क्या हैं और इनकी घटती संख्या सेहत के लिए नुक़सानदेह क्यों होती है? कुछ ऐसे ही सवालों के जवाब जानने में मददगार होगा यह लेख।

बारिश का मौसम ख़त्म होने के बाद भी वातावरण में नमी बची रहती है, जो मच्छरों के लिए बेहद अनुकूल होती है। इसलिए अक्टूबर के महीने में उनकी संख्या तेज़ी से बढ़ने लगती है। उनके काटने से होने वाले डेंगू और मलेरिया बुख़ार की स्थिति में मरीज़ की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर हो जाती है और शरीर में प्लेटलेट्स घटने लगते हैं।

क्या हैं प्लेटलेट्स

एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में 5 से 6 लीटर ख़ून होता है, जो मुख्यत: तरल पदार्थ, लाल व सफ़ेद रक्त कोशिकाओं के अलावा कई अन्य तत्वों से मिलकर बना होता है, जिनमें प्लेटलेट्स भी शामिल हैं। रेड ब्लड सेल्स पूरे शरीर में ऑक्सीजन को एक से दूसरी जगह ले जाने का काम करती हैं। इससे ही हमारे शरीर को एनर्जी मिलती है। सफ़ेद रक्त कोशिकाएं हमें इन्फेक्शन से लड़ने की ताक़त देती हैं। आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति के एक वर्ग मिलीलीटर रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या डेढ़ से चार लाख तक होती है। इनका मुख्य कार्य चोट लगने पर ख़ून के जमने की प्रक्रिया को तेज़ करके ब्लीडिंग को रोकना है। ऐसी स्थिति में प्लेटलेट्स कॉलेजन नामक द्रव से मिल कर चोट वाली जगह पर एक अस्थायी दीवार का निर्माण करते हैं और रक्तवाहिका नली को क्षतिग्रस्त होने से बचाते हैं। दरअसल प्लेटलेट्स बोनमैरो में मौजूद

कोशिकाओं के काफ़ी छोटे कण होते हैं। ये ब्लड में मौजूद ख़ास तरह के हॉर्मोन थ्रोम्बोपोइटिन (Thrombopoietin) के कारण विभाजित होकर ख़ून में मिल जाते हैं।

न कम हो न ज़्यादा

शरीर में प्लेटलेट्स की मात्रा अधिक होने की स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। यह समस्या दो तरह से पैदा हो सकती है। बोनमैरो में असामान्य कोशिकाओं की उपस्थिति के कारण जब प्लेटलेट्स बढ़ने लगते हैं तो उसे प्राइमरी थ्रोम्बोसाइटोसिस (Thrombocytosis) कहते हैं। वहीं जब किसी बीमारी जैसे एनीमिया, कैंसर, सूजन या किसी अन्य कारण से भी प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ जाती है तो उसे सेकंडरी थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। ख़ून में ज़रूरत से ज़्यादा प्लेटलेट्स होना शरीर के लिए कई गंभीर ख़तरे पैदा करता है। इससे ख़ून का थक्का जमना शुरू हो जाता है, जिससे हार्ट अटैक, किडनी फेल्योर व पैरालिसिस आदि की आशंका बढ़ जाती है। इसी तरह जब ब्लड में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है, तो उस स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोपेनिया कहते हैं। अगर प्लेटलेट्स की संख्या 10,000 से कम हो जाए तो ब्लीडिंग की आशंका बढ़ जाती है। बहते-बहते यह ख़ून नाक या त्वचा से बाहर आने लगता है। यदि यह स्राव अंदर ही होता रहता है तो शरीर के प्रमुख आंतरिक अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़े के निष्क्रिय होने की आशंका भी बढ़ जाती है। कुछ ख़ास तरह के पेनकिलर्स या एल्कोहॉल के नियमित सेवन, आनुवंशिक रोगों, कीमोथेरेपी के अलावा डेंगू, टाइफाइड या मलेरिया व चिकनगुनिया के होने पर भी ब्लड में प्लेटलेट्स की संख्या अगर 10,000 से कम हो जाए तो मरीज़ को अलग से प्लेटलेट चढ़ाए जाने की ज़रूरत होती है।

डेंगू और प्लेटलेट्स

डेंगू के लिए ज़िम्मेदार एडीस मच्छर मांसपेशियों पर न काटकर सीधे ब्लड वेसेल्स पर हमला करता है, जिससे रक्त में वायरस का संक्रमण बहुत तेज़ी से फैलता है। इन्फेक्शन बढ़ने के बाद ख़ून से पानी अलग होने लगता है। ब्लड के भीतर छोटे कणों के रूप में मौजूद प्लेटलेट्स की संख्या के कम होने के कारण ख़ून का थक्का नहीं जमपाता।

कुछ ज़रूरी बातें

- **लगभग 24 से 48 घंटे के बीच व्यक्ति के ख़ून में दोबारा नये प्लेटलेट्स बन जाते हैं।**
- **इन्हें लेने के लिए डोनर से ब्लड ग्रुप मैच कराने की ज़रूरत नहीं होती। केवल ओ o पॉजिटिव ब्लड ग्रुप के लोग प्लेटलेट्स डोनेट नहीं कर सकते।**
- **विटमिन K और कैल्शियम प्लेटलेट्स का तेजी से निर्माण करने में मददगार होते हैं। इसलिए इन दोनों विटमिंस से युक्त चीज़ों जैसे मिल्क प्रोडक्ट्स, हरी पत्तेदार सब्ज़ियों, खीरा, हरी मटर, अंडा, मसूर की दाल, हरे सेब, अंगूर और काजू-अखरोट का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना चाहिए।**

हीमोग्लोबिन की कमी से भी प्लेटलेट्स घटने लगते हैं। इसलिए मौसम बदलने के साथ खानपान में आंवला, चीकू, काजू, ब्रॉक्ली, हरी सब्जियां, खट्टे फलों और मिल्क प्रोडक्ट्स की मात्रा बढ़ानी चाहिए क्योंकि विटमिन सी और कैल्शियम भी हमारे इम्यून सिस्टम को मज़बूत बनाकर प्लेटलेट्स की संख्या घटने से रोकते हैं।

सुरक्षित है प्लेटलेट डोनेशन

हर साल बरसात के बाद जब डेंगू के मरीज़ों की संख्या बढ़ने लगती है, तो लोगों के बीच प्लेटलेट्स की मांग बढ़ जाती है। जागरूकता के अभाव में लोग बीमार व्यक्ति के लिए प्लेटलेट डोनर की तलाश करने लगते हैं। हालांकि, ज़्यादातर लोग इसे डोनेट करने से बहुत डरते हैं क्योंकि इसकी प्रक्रिया सामान्य ब्लड डोनेशन से थोड़ी अलग होती है। इसमें एक स्वस्थ व्यक्ति के ब्लड में से मशीन के ज़रिये प्लेटलेट्स अलग किए जाते हैं। फिर उसी ब्लड को वापस उसके शरीर में डाल दिया जाता है। लिहाज़ा कुछ समय तक मशीन में रखने के बाद अपने ही ब्लड को दोबारा वापस चढ़ाए जाने की प्रक्रिया देखकर लोगों को यह डर लगता है कि कहीं इससे उनके शरीर में कोई इन्फेक्शन न हो जाए, पर यह तरीक़ा पूरी तरह सुरक्षित है।

भ्रम एवं सच्चाई

अकसर डेंगू या मलेरिया के दौरान व्यक्ति का इम्यून सिस्टम कमज़ोर पड़ने लगता है। ऐसी स्थिति में लोगों को अधिक से अधिक तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। आयुर्वेद में प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए पपीते के पत्ते या गिलोय का रस, नारियल पानी और बकरी के दूध का सेवन करने की सलाह दी जाती है। प्लेटलेट्स जिस तेज़ी से घटते हैं, वे वापस उसी रफ़्तार से बढ़ भी जाते हैं। इसलिए इसमें चिंतित होने की बात नहीं है। कुछ लोग बार-बार प्लेटलेट काउंट करवा रहे होते हैं। अगर किसी व्यक्ति के ब्लड में इनका काउंट 20,000 हो, तब भी चिंता की कोई बात नहीं है। जब तक स्थिति ज़्यादा गंभीर न हो, डेंगू के हर मरीज़ को अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत नहीं होती। यदि डॉक्टर के सभी निर्देशों का पालन करते हुए तरल पदार्थों का सेवन किया जाए तो स्वाभाविक रूप से प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ जाती है। ●

सखी फीचर्स

इनपुट्स : डॉ. सत्यप्रकाश यादव, डायरेक्टर डिपार्टमेंट ऑफ हेमोटोलॉजी एंड मेडिकल ऑनाकोलॉजी मेदांता हॉस्पिटल गुरुग्राम

ओटमील रेज़िन कुकीज़

हेल्थ कॉन्शस लोग डिब्बाबंद और पैकेट फूड से परहेज़ करते हैं। ऐसे में ग्रीन टी या लेमन टी के साथ ओटमील रेज़िन कुकीज़ को शामिल करेंगे, तो न सिर्फ़ सेहतमंद रहेंगे बल्कि बिस्किट या मीठे की क्रेविंग भी दूर हो सकेगी।

1 कप आटा

1.5 कप ओट्स

1/2 कप ताज़ी क्रीम

1 टीस्पून बेकिंग सोडा

चुटकी भर दालचीनी

1/4 कप शुगर फ्री

1/4 कप शहद + 2 टेबलस्पून शहद

1 टीस्पून वैनिला एक्स्ट्रैक्ट

1.5 कप किशमिश

विधि

- ● एक बोल में आटा, ओट्स, बेकिंग सोडा और दालचीनी को एक साथ मिलाएं।
- ● अब इसमें शुगर फ्री, शहद और वैनिला एक्स्ट्रैक्ट डालकर मिलाएं।
- ● अब इसमें किशमिश मिलाकर एक बार फिर से चलाएं।
- ● कुकी शीट पर चम्मच की मदद से मिश्रण को भरें। ऊपर से कुकिंग स्प्रे करें।
- ● अब प्रीहीट अवन में 200 डिग्री पर 6-9 मिनट तक बेक करें। ठंडा हो जाने पर इसे प्लेट में निकालें। ऊपर से ताज़ी क्रीम से गार्निश कर सर्व करें।

नोट : एयर टाइट कंटेनर में बिना क्रीम से गार्निश कर इन कुकीज़ को स्टोर करें।

"ओट्स खाने का कोई समय नहीं है। इसे आप किसी भी मील में ले सकते हैं। जिम जाने वाले लोग हमेशा पोस्ट वर्कआउट के बाद ओट्स स्मूदी या ओट्स खिचड़ी खाना ज़्यादा पसंद करते हैं।"

ख़ास है ओट्स

ओट्स को सेहत के लिए बहुत फ़ायदेमंद माना जाता है। यह वज़न कम करके इम्युनिटी बढ़ाता है। यह फाइबर एंटीऑक्सीडेंट्स और विटमिन-ई से भरपूर होता है। नाश्ते में इसका सेवन करना सब से लाभकारी माना जाता है। ब्रेकफस्ट में ओट्स खाने से आप पूरे दिन एनर्जेटिक फील करते हैं, साथ ही इससे भूख भी कम लगती है। नाश्ते में ओट्स खाने से इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स को आंतें अच्छी तरह सोख लेती हैं, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। इसमें ज़िंक, कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन, विटमिन-बी, विटमिन-ई और मैग्नीज़ भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

कैलरी काउंट

84 कैलरीज़ प्रति कुकी

तैयारी का समय

15 मिनट

सर्विंग साइज़

30 पीस

प्रस्तुति : गीतांजलि

मिसोसेक्सी रेस्तरां, नई दिल्ली के शेफ रमेश आर्या से बातचीत पर आधारित

कुल समय

35 मिनट

सर्विंग

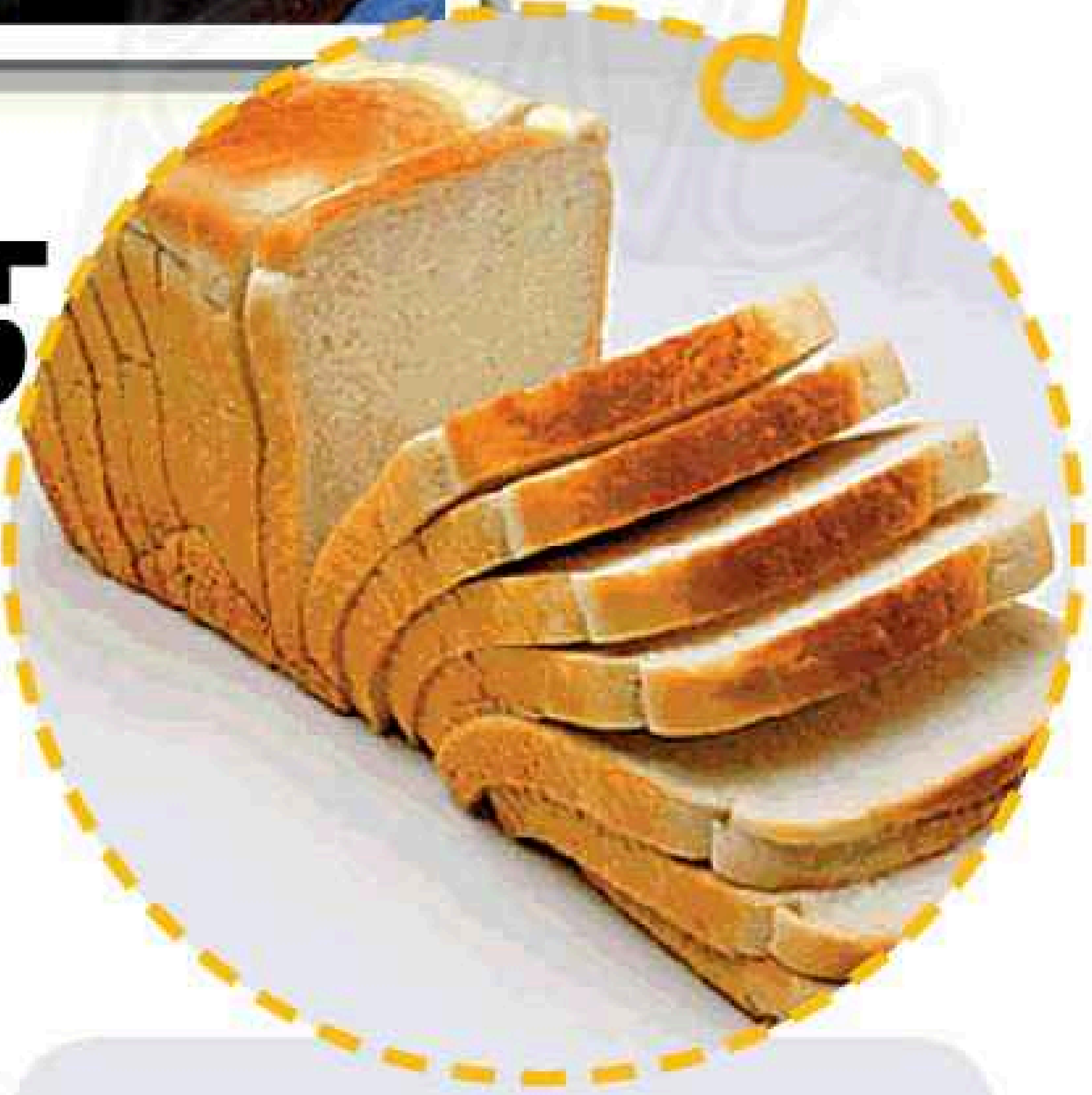
5

मेन इंग्रीडिएंट

ब्रेड

MAGAZINE KING

बची ब्रेड से बनाएं स्टफ्ड रसमलाई



बाहर की मिठाई से परहेज़ है, तो क्यों न इस त्योहार के सीज़न में घर पर ही मीठा बनाया जाए। इसके लिए आप बची ब्रेड से स्टफ्ड रसमलाई की यह डिश बनाकर देखें, तो चलिए इसे बनाएं आसान तरीक़े से।

शेफ टिप्स

इस डिश में चीनी की मिठास के लिए सिर्फ़ कंडेंस्ड मिल्क का यूज़ किया गया है। आप चाहें तो कंडेंस्ड मिल्क को हटाकर चीनी, खांड या गुड़ का इस्तेमाल कर सकती हैं।

सामग्री

बची हुई 6-8 ब्रेड की स्लाइस

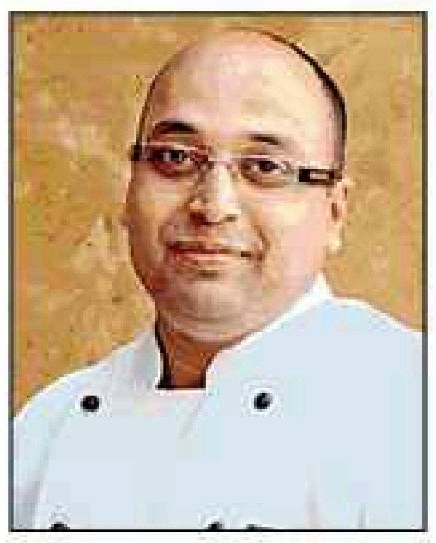
अन्य सामग्री : 4 कप फुल क्रीम दूध, 1 कप कंडेंस्ड मिल्क, 2 टेबलस्पून केसर मिल्क, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 5 टेबलस्पून ड्राई फ्रूट्स, 2 टेबलस्पून ताजी मलाई

विधि

- सबसे पहले दूध को सॉसपैन में गाढ़ा होने रख दें। दूध के आधा हो जाने पर कंडेंस्ड मिल्क मिलाएं। इसके बाद इसमें केसर मिल्क मिलाएं।
- अब इलायची पाउडर मिलाएं। इसमें कुछ बारीक़ ड्राई फ्रूट्स मिलाएं।
- ब्रेड की स्लाइस को रखें। इसे गोल शेप में काटने के लिए ग्लास या कुकी कटर का इस्तेमाल करें।
- अब ब्रेड के एक पीस पर मलाई और कुछ ड्राई फ्रूट्स फैलाएं। दूसरे पीस से इसे अच्छी तरह बंद कर दें। अब एक प्लेट पर ब्रेड रखें। ऊपर से दूध वाला मिश्रण डालकर सर्व करें। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

मेराकी किचन, जयपुर की एग्ज़िक्यूटिव शेफ एंड फाउंडर नेहा दीपक शाह से बातचीत पर आधारित

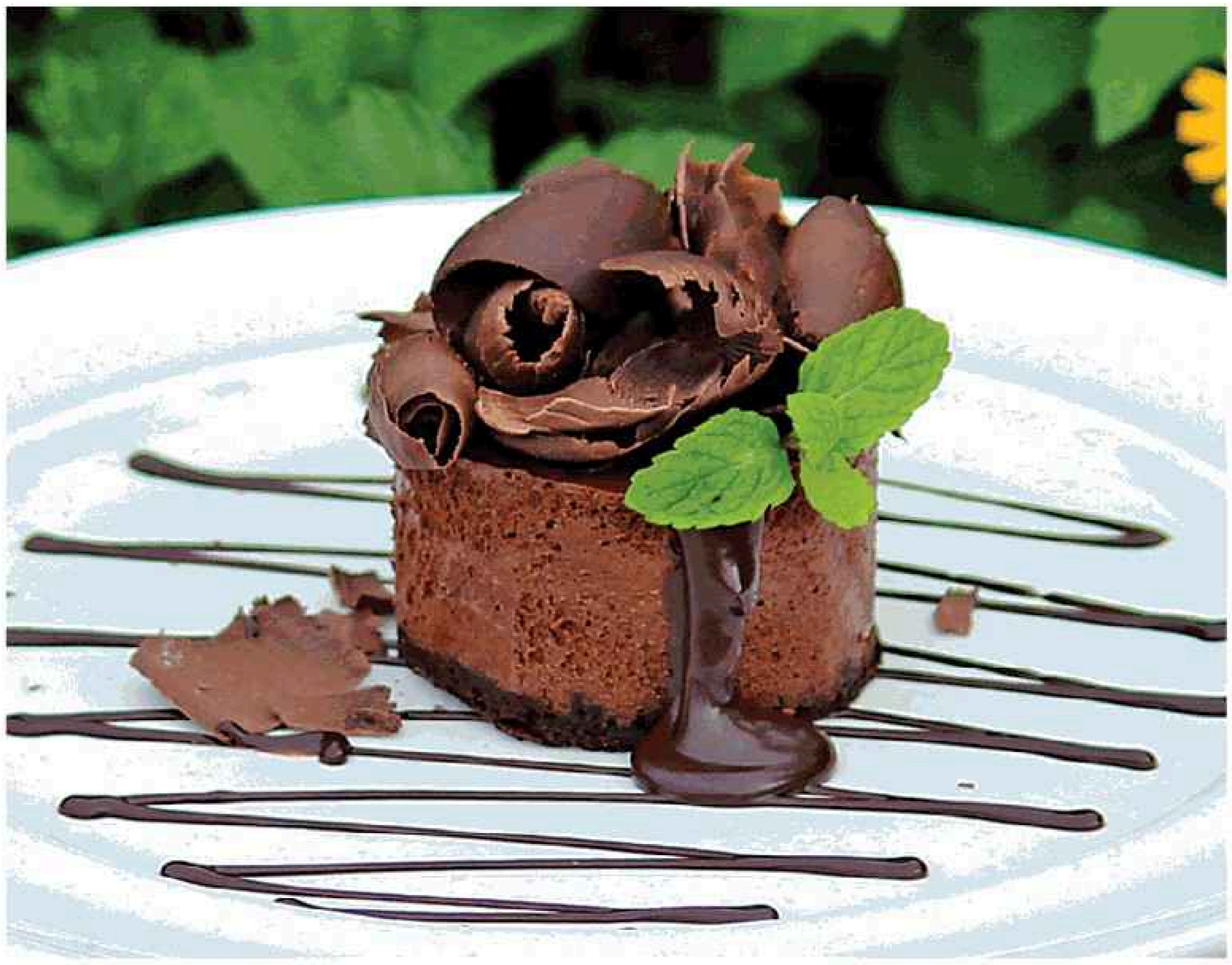


स्टर्लिंग कोडाई वैली, करनाल के एग्ज़िक्यूटिव शेफ रजत रॉय ने सखी के लिए नया ट्विस्ट देते हुए चॉकलेट की रेसिपी तैयार की है। इस टेस्टी रेसिपी को अपनी किचन में बनाना न भूलें।

शेफ टिप्स : इसमें चंक्स ऐड करने के लिए बादाम, काजू और अखरोट को दरदरा पीसकर मिलाएं। इसकी हर घूंट में आने वाले नट्स के चंक्स आपको और स्वादिष्ट लगेंगे।

सेहत के लिए है सही...

अगर आपको क्रीम कम चाहिए तो इसे अवॉइड करें। इसमें मीठा कम रखने के लिए चीनी को हटा दें और उसकी जगह शहद का इस्तेमाल करें। इससे मिठास कम रहेगी और यह डेज़र्ट आप जिम से आने के बाद भी ट्राई कर सकते हैं।



तैयारी का समय **20 मिनट**

सर्विंग्स **2**

चॉकलेट मार्कीज़

चॉकलेट से आपने कई तरह के स्टार्टर, मेन कोर्स और डेज़र्ट में सर्व की जाने वाली डिशेज़ बनाई होंगी, पर क्या आपने रेस्तरां स्टाइल में घर पर मार्कीज़ ट्राई किया है। अगर नहीं तो इस बार लुत्फ़ उठाएं चॉकलेट फ्लेवर्ड मार्कीज़ का। इसे बनाएं और घर आए मेहमानों को नये ट्विस्ट के साथ सर्व करेंगे तो आप तारीफ़ ही पाएंगे।

शेफ टिप्स

टॉपिंग रखते समय भी केक रिंग को डीमोल्ड न करें। जब सर्व करें, रिंग को तभी निकालें। बाज़ार में कई आकार के रिंग आते हैं। आप अपनी पसंद अनुसार रिंग को इस्तेमाल में लाएं।

सामग्री

बेस बनाने के लिए सामग्री : 450 ग्राम अनसॉल्टेड बटर, 450 ग्राम डार्क चॉकलेट, 220 ग्राम चीनी, 120 मिलीलीटर पानी, 4 अंडे

टॉपिंग के लिए सामग्री : 6 एग योक, 75 ग्राम शहद, 400 ग्राम डार्क चॉकलेट, 180 ग्राम अनसॉल्टेड बटर, 280 ग्राम विहप्ड क्रीम, 4 एग व्हाइट, 50 ग्राम शहद, 30 ग्राम जेलेटिन, 90 मिलीलीटर पानी

विधि

- बेस बनाने के लिए एक बोल में सारी सामग्री लेकर अच्छी तरह मिलाएं। 180 डिग्री प्रीहीटेड अवन में एक केक रिंग या केक फ्रेम में बैटर डालें। इसे 10-12 मिनट तक बेक करें।
- टॉपिंग बनाने के लिए डबल बॉयलर मेथड से बोल में एग योक, शहद डालें। अब इसमें चॉकलेट और मक्खन डालें। जेलेटिन मिलाएं। बची सामग्री डालकर मिलाएं।
- बेस के ऊपर टॉपिंग सजाएं। पुदीने की पत्ती के साथ सर्व करें। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

दादी-नानी के नुस्ख़े

दादी-नानी की कुकिंग की बात करें, तो उनके चर्चे हर घर में होते ही हैं। अगर आप कुछ नया ट्राई करने जा रहे हैं तो उनके इन नुस्ख़ों को आज़माकर देखें। यक़ीन मानें इन छोटे-छोटे आसान तरीक़ों से आपकी समस्याओं का समाधान आसानी से हल हो जाएगा।

काटने के बाद फल जल्दी काले पड़ जाते हैं, क्या करें?

MAGAZINE KING

नुस्ख़ा : 1

फलों को काटकर रखने पर वे काले हो जाते हैं। ऐसे में क्या करें कि फल काले न पड़ें।

दादी-नानी का नुस्ख़ाः फलों को काटकर रखने पर उस पर आप नींबू का रस छिड़क देंगी तो इससे उनका रंग काला नहीं पड़ेगा। पर कोशिश करें कि कटे फलों को 3-4 घंटे के भीतर ही खा लें।

नुस्ख़ा : 3

गुड़ की चाशनी बनाते वक़्त वह कड़ाही में चिपक जाती है। ऐसे में क्या तरीक़ा अपनाया जाए, जिससे गुड़ कड़ाही की तली पर न चिपके?

दादी-नानी का नुस्ख़ा : गुड़ की चाशनी बनाते समय अगर आप कड़ाही में ज़रा-सा तेल डाल देंगी तो इससे गुड़ की चाश्नी एकदम सही बनेगी और वह तली पर चिपकेगी भी नहीं।

> ‘बाटी बनाते समय अगर उसके आटे में मोयन के लिए सही घी की मात्रा रखेंगे और गुनगुने पानी से गूंधेंगे तो बाटी ज़्यादा स्वादिष्ट बनेगी।’

नुस्ख़ा : 2

घर पर अकसर फ्राइड राइस बनाती हूं। कभी वह सही बन जाते हैं तो कभी नहीं। फ्राइड राइस खिले-खिले बने इसके लिए क्या करना चाहिए?

दादी-नानी का नुस्ख़ा : फ्राइड राइस बनाने के लिए चावल को एक रात पहले बॉयल कर लें। वहीं इसके लिए आप तेज़ गैस पर बनाएं। अगर गैस धीमी होगी तो भी चावलों में स्पैचुला लगाते ही चावल टूटने लगेंगे।

नुस्ख़ा : 4

घर पर मलाई से घी निकालते वक़्त ऐसा कौन-सा तरीक़ा अपनाएं, जिससे वह जल्दी और अच्छी तरह निकल जाए?

दादी-नानी का नुस्ख़ा : घर पर दूध की मलाई से घी निकालने के लिए आप अगर मलाई में एक टीस्पून चीनी मिला देंगी तो इससे मक्खन या घी तेजी से निकल जाएगा। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

वर्चुअल दुनिया का मकड़जाल

जब बात दिमाग़ी सुकून की आती है, तो सभी लोग नैचरल ज़िंदगी जीने के बारे में सोचते हैं। लेकिन इससे इतर भी एक दुनिया है, जो मायावी तो है ही, इंसान को फेक भी बना रही है। ऐसे में आप कितने रीअल हैं और कितने फेक, इसी की गुत्थी को सुलझा रहे हैं कुछ सितारे।

मुझे उलझने का शौक नहीं: आहना कुमरा

'ख़ुदा हाफ़िज़' और 'द एक्सीडेंटल प्राइम मिनिस्टर' फिल्मों की अभिनेत्री आहना कुमरा अपने आपको रीअल और वर्चुअल दुनिया में ज़्यादा फिल्टर रखना नहीं पसंद करती हैं। वह कहती हैं, मुझे अपनी इंटरनेट मीडिया की जिंदगी को ज़्यादा फिल्टर्ड रखने की ज़रूरत नहीं पड़ती। मैं रोज़ाना रनिंग और स्विमिंग करने समेत नियमित चीज़ों के वीडियोज साझा करती हूं। मुझे लगता है कि लोगों को ईमानदारी पसंद हैं, इसीलिए वह आपसे ख़ुद को ज़्यादा अच्छी तरह जोड़ पाते हैं। मैंने कभी कुछ छिपाने की कोशिश नहीं की, लेकिन मेरा एक पर्सनल अकाउंट भी है। मैंने उनकी और लोगों की भावनाओं का ख़याल रखते हुए एक अलग अकाउंट बना रखा है। मुझे दिमाग़ी सुकून के लिए सादगी और सच्चाई ज़रूरी चीज़ें लगती हैं। मेरी कोशिश होती है कि मैं ज़्यादा से ज़्यादा वक़्त अपने परिवार और दोस्तों के साथ बिताऊं। मैं एक ऐसे क्लब की मेंबर हूं, जहां पर हमारी फिल्म इंडस्ट्री के लोग मिलते हैं, हैं, लेकिन वह फिल्मों से अलग बच्चों और अपने आगे की योजनाओं के बारे में बातें करते हैं। मुझे सहज नहीं महसूस होता है, इसलिए मैं वहां से निकल जाती हूं।

हमेशा एक से रहें: शुभांगी अत्रे

धारावाहिक 'भाबीजी घर पर हैं' में अंगूरी भाभी का किरदार निभाने वाली अभिनेत्री वास्तविक दुनिया के साथ-साथ इंटरनेट मीडिया की आभासी दुनिया पर भी अपनी ज़िम्मेदारियां समझती हैं। उनका कहना है कि इंटरनेट मीडिया पर जब लाखों लोग आपको फॉलो करते हैं, तो अपने पोस्ट के प्रति सजग रहने की आपकी भी एक ज़िम्मेदारी बनती है कि आपके पोस्ट और कंटेंट को बहुत से लोग देखने वाले हैं। मेरा काम लोगों का मनोरंजन करना है, तो मेरी कोशिश ज़्यादातर मनोरंजक पोस्ट साझा करने की होती है। बीच-बीच में मैं समाज और माहौल के मुताबिक़ भी पोस्ट करती रहती हूं। जैसे स्वतंत्रता दिवस के मौक़े पर मैंने कई पोस्ट साझा की। इंटरनेट मीडिया पर भी मेरी कोशिश यही रहती है कि जो हूं, वही दिखूं, कुछ अलग दिखने की कोशिश नहीं करती हूं। मैं सच्चाई, सादगी और सरलता को बहुत ज्यादा मानती हूं। मैंने अपने मम्मी-पापा से जो सबसे बड़ी चीज़ें सीखी हैं, वह है ईमानदारी और सादगी। यह कई मामलों में आपको ज़मीन से जुड़े रहने में मदद भी करता है। यह अनुभव आपके आसपास के लोगों और परिस्थितियों से आप में अपने आप आ जाता है। अपनी व्यक्तिगत ज़िंदगी में मैं सिंपल रहना पसंद करती हूं। मुझे शूटिंग के बाद सीधे घर जाना और अपने परिवार के साथ वक़्त बिताना अच्छा लगता है। अवॉर्ड शो में भी जहां लोग कई तरह के डिज़ाइनर कपड़े पहनकर जाते हैं, मुझे वहां भी आरामदायक और सादगी वाले कपड़े पहनकर जाना पसंद है। अलग स्टाइल अपनाकर मैं कुछ और बनने की कोशिश नहीं करती। ख़ुश रहने के लिए मैं अपनी जड़ों से जुड़ी रहना पसंद करती हूं। अगर आप कुछ अलग होने का दिखावा करते हैं, तो वह मुखौटा हटने में देर नहीं लगती है। इसलिए बेहतर है आप जो हैं, वही बने रहें। मैं शूटिंग पर भी वैसे ही रहती हूं, जैसे मैं अपने घर में रहती हूं। सेट पर उपस्थित लोग भी मुझे कहते हैं कि मैम आप एक साफ़ आईने की तरह हो। अगर किसी दिन मेरा मूड ख़राब होता है, तो सेट पर एक-एक बंदे को यह पता हो जाता है। ख़ुशी हो या दुख मैं किसी चीज़ का दिखावा नहीं करती। मैं अपने सेट पर मेकअप, लाइटमैन, कैमरामैन से भी उसी तरह हंसी-मजाक करती हूं, जैसा अपने घर में करती हूं। परिवार में मैं सबसे छोटी हूं, तो थोड़ी शरारती और मस्तीखोर भी हूं। हालांकि, मुझे रिअलिटी शो में जाकर अपनी व्यक्तिगत ज़िंदगी की कुछ चीज़ों के बारे में दुनिया को बताना नहीं पसंद है। अपनी कुछ व्यक्तिगत बातों को ख़ुद तक ही सीमित रखना पसंद करती हूं।

जैसी हूं दुनिया के सामने वैसे ही दिखाती हूं: सायली सालुंखे

धारावाहिक 'बहुत प्यार करते हैं' में इंदु रैना का किरदार निभाने वाली अभिनेत्री सायली सालुंखे अपने आसपास के लोगों को हमेशा ख़ुशनुमा एहसास दिलाती हैं। उनके अनुसार हमारी फिल्म और टेलीविजन इंडस्ट्री ग्लैमरस और लालची इंडस्ट्री है, लेकिन ज़रूरी नहीं कि आप हमेशा कोई फिल्टर लगाकर ही चले। जैसा मैं स्वजनों और दोस्तों के साथ रहती हूं, मैं दुनिया के सामने भी वैसे ही रहती हूं। हम 12 घंटे कैमरे के सामने काम करते हैं, तो स्वाभाविक तौर पर हमारे चेहरे पर एक फिल्टर होता है, क्योंकि वह हम नहीं, हमारा किरदार होता है। मैं बस यही चाहती हूं कि मैं असल ज़िंदगी में जैसी हूं, दुनिया के सामने भी वैसे ही नज़र आऊं। दिमाग़ी सुकून के लिए सादगी, सच्चाई और सरलता बहुत ज़रूरी है। अगर आप अच्छे इंसान है, तो मुझे नहीं लगता कि आपको न तो काम के मामले में न ही व्यक्तिगत ज़िंदगी में कोई समस्या होगी। अच्छे इंसान के साथ अच्छी चीज़ ही होती है। मैं इस बात में भी यक़ीन रखती हूं। अपने आसपास के लोगों को ख़ुश रखें। लोगों की ख़ुशी की वजह बनें। वह किसी भी बात से हो सकती है, एक मुस्कुराहट से भी। मैं अपनी निजी ज़िंदगी में नियमित तौर पर यही करने की कोशिश करती हूं। मुझे नहीं पसंद कि मेरे इर्द-गिर्द कोई उदास या नाराज रहे, फिर वह मेरे घर पर हो या सेट पर। बतौर कलाकार आप मेकअप में एक किरदार निभाते हैं, उस वक़्त इंसान अच्छा या बुरा नहीं, सिर्फ़ एक किरदार होता है। उससे अलग असल ज़िंदगी में हम कुछ और होते हैं। किरदारों के अनुसार आपके नैतिक मूल्य तो कभी नहीं बदलते। अगर कोई इंसान दिखावा कर रहा है, तो वह कुछ समय के लिए ही दिखावा कर सकता है। एक न एक दिन उसका असली स्वभाव और चेहरा सामने आ ही जाता है। इसलिए आप जैसे हैं, ख़ुद को वैसे ही प्रस्तुत करें। कई लोग ऐसे होते हैं, जो सिर्फ़ फिल्टर्ड बातें सुनना पसंद करते हैं, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिन्हें सच्ची बातें सुननी पसंद होती हैं। जब भी मेरे सामने ऐसा मौक़ा आता है, तो मैं अनफिल्टर्ड बातें सुनना पसंद करती हूं, क्योंकि मैं चाहती हूं कि मैं दुनिया के सामने भी वैसी ही दिखूं जैसी मैं असल में हूं। मेरे माता-पिता ने हमसे झूठ नहीं कहा, हर बात हमारे साथ ख़ुले तौर पर साझा की इसीलिए चाहती हूं कि उनकी तरह मैं भी अनफिल्टर्ड रहूं। ●

मुंबई से दीपेश पांडेय

फेस ऑफ द मंथ रूमा देवी

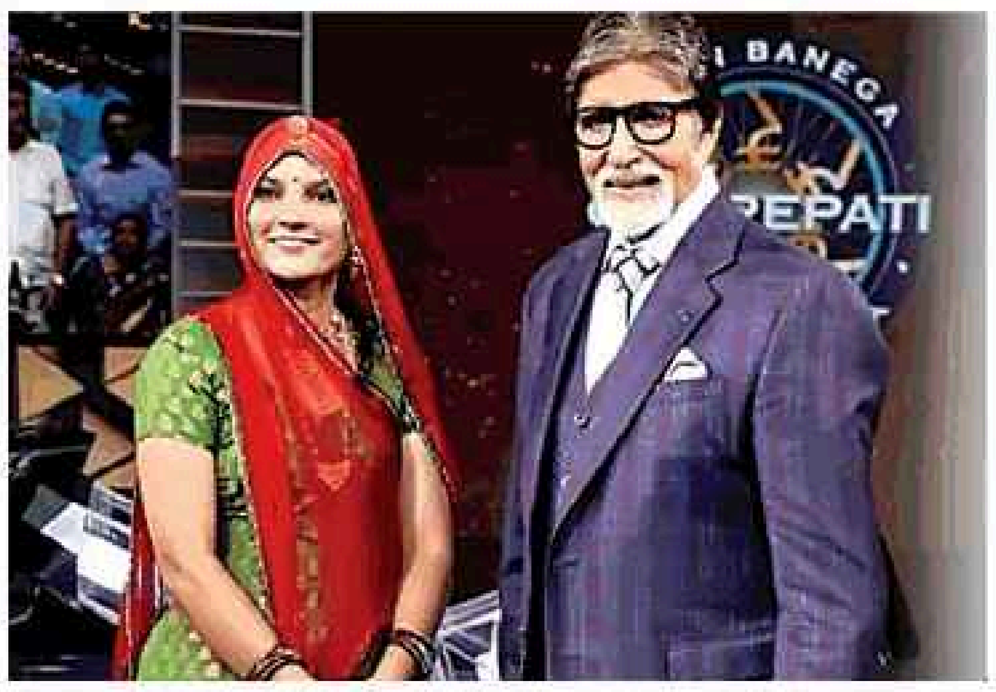
कहते हैं वक़्त सबका आता है, मगर ज़्यादातर लोग अपने अच्छे वक़्त में दूसरों की मदद करना भूल जाते हैं। इस मामले में रूमा देवी की कहानी सबसे अलग है। रूमा देवी राजस्थान के बाड़मेर क्षेत्र के गांव रावतसर से हैं, जहां स्त्री के लिए घूंघट हटाना और घर की दहलीज लांघना नामुमकिन था, लेकिन रूमा ने इन बंधनों को तोड़ा और सिर्फ़ अपने को ही नहीं, बल्कि अपने समाज की अन्य स्त्रियों को भी सक्षम बनाया। ग़रीबी और पुरुष प्रधान समाज की रूढ़िवादी परंपराओं से संघर्ष की उनकी कहानी को रूमा ने गीतांजलि के साथ साझा किया।

बचपन से आर्थिक तंगी से जूझने वाली रूमा ने अपनी दादी से राजस्थानी हस्तशिल्प कशीदाकारी को सीखकर न सिर्फ़ अपनी जीविका का आधार बनाया, बल्कि 30 हज़ार स्त्रियों को रोज़गार भी दिया।

क़ाश! उस समय ग़रीबी की शिकार न होती तो मेरा बच्चा ज़िंदा होता...

जब मैंने मां की अगुंली छोड़कर सीधा खड़ा होना सीखा ही था, तब तक मेरी मां गुज़र चुकी थी। शायद मां का प्यार मेरे नसीब में था ही नहीं। उस वक़्त मैं महज़ 5 साल की थी। मेरे पालन-पोषण का भार पिता पर आ गया पर उन्होंने दूसरी शादी कर मुझे मेरे मामा के पास भेज दिया। मेरी परवरिश मामा ने की। उनकी आर्थिक स्थिति भी बेहद दयनीय थी। यहां मैंने 8वीं तक पढ़ाई की, लेकिन ग़रीबी के कारण मुझे स्कूल छोड़कर घर के कामकाज में लगना पड़ा। रसोई का काम करने से लेकर जानवरों को चारा डालने तक की सारी ज़िम्मेदारी मेरे पर आ गयी थी। हमारे गांव रावतसर में पानी की बहुत क़िल्लत थी। पानी लेने के लिए रोज़ाना 8–10 किलोमीटर पैदल चलना पड़ता था, तब जाकर हम पानी पी पाते थे। 17 वर्ष की उम्र तक यही रोज़मर्रा का काम बन गया था। फिर इसी उम्र में मेरी शादी हो गयी। मेरी ज़िंदगी शादी के बाद भी आसान नहीं रही। मेरे ससुराल वाले भी बहुत ग़रीब थे। घर की दहलीज़ लांघकर बाहर काम करने के लिए मैं तब मजबूर हुई, जब मेरे डेढ़ महीने के बीमार बेटे को पैसे की तंगी के कारण इलाज़ नहीं मिल पाया। उसने तड़प-तड़प कर मेरे हाथ में ही दम तोड़ दिया। इस घटना ने मुझे झकझोर कर रख दिया। उस वक़्त मैंने तय कर लिया कि कुछ ऐसा करना है, जिससे घर में पैसा आए। पर मुश्किल थी कि आख़िर मैं ऐसा क्या करूं, जिससे पाई-पाई को मोहताज़ न होना पड़े। फिर मुझे मेरी दादी से सीखा हुनर याद आया। मुझे उन्होंने राजस्थानी हस्तशिल्प कशीदाकारी सिखाई थी। मैंने यह बात अपने घर में बताई। परिवार के लोग कहने लगे लोग क्या कहेंगे? बदनामी कितनी होगी। फिर उन्होंने कहा हमारे गांव में स्त्रियां घूंघट में रहती हैं और तुम बिना घूंघट के काम करने के बारे में सोच रही हो? तब मैंने कहा, मेरे सिर से पल्लू नहीं हटेगा। इस बात पर मेरे परिवार वाले मान गये। मैंने घूंघट में रहते हुए घर से बाहर क़दम निकाला और यह काम शुरू किया। मेरे गांव में सिर्फ़ मैं ही अकेली नहीं थी, ऐसी असंख्य स्त्रियां थीं, जिन्हें दो वक़्त की रोटी भी नसीब नहीं थी।

वर्ष 2019 में पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद से ग्रहण करतीं रूमा देवी को नारी शक्ति सम्मान



वर्ष 2019, कौन बनेगा करोड़पति शो के कर्मवीर एपिसोड में रूमा देवी और अमिताभ बच्चन

तैयार किए कई उत्पाद

शुरुआत में बैग और कुशन कवर बनाएं, मगर उस वक्त कपड़े-धागे तक के लिए मेरे पास पैसे नहीं थे। फिर मैंने अपने आसपास के परिवार की औरतों से बात की। मेरे गांव की दस औरतें मेरे साथ काम करने को तैयार हो गयीं। फिर एक स्वयं सहायता समूह बनाया और सबसे सौ-सौ रुपये इकट्ठा करके कढ़ाई के लिए ज़रूरी चीज़ें जैसे कपड़े, रंगीन धागे, सूई, कैंची, सामान पैक करने के लिए प्लास्टिक के थैले इत्यादि ख़रीदे। हम सबने साथ मिलकर सुंदर-सुंदर बैग और कुशन कवर तैयार किए। सौभाग्य से हमें ख़रीदार भी अपने ही गांव में मिल गये, जो हमारा सामान शहरों में ले जाकर बेचने लगे। इस तरह हमें कुछ पैसे मिलने लगे। उसके बाद तो हमारे इस ग्रुप से महिलाएं लगातार जुड़ने लगीं।

मैं अपनी जैसी कई और स्त्रियों के साथ काम करना चाहती थी। इसके लिए मैंने पहले सूई-धागा ख़रीदा और कपड़े पर कढ़ाई करने लगी।

सौ रुपये से शुरू किया...

धीरे-धीरे कुछ स्त्रियों से बात करके कढ़ाई का काम करना शुरू किया। उस वक़्त आपस में सौ-सौ रुपये इकट्ठा कर कढ़ाई की ज़रूरत भर सामग्री ख़रीदी। ऐसे करते-करते आज एक स्त्री से 30 हज़ार स्त्रियों का एक समूह बन गया है। मैंने कभी यह बात स्वीकार नहीं की कि हमारे सामने सीमित संसाधन हैं। बस आपके अंदर काम करने की इच्छा और हुनर होना चाहिए, ऐसे में ख़ुद-ब-ख़ुद रास्ते ख़ुल जाते हैं। मैं सिर्फ़ अपने लिए नहीं, बल्कि अपने जैसी बहुत सारी ग़रीब स्त्रियों के लिए काम करना चाहती थी। उन्हें आत्मनिर्भर बनाना चाहती थी, ताकि जो मेरे साथ हुआ, वह किसी और स्त्री के साथ न हो। मैंने अपने गांव की स्त्रियों को ही यह कला नहीं सिखाई, बल्कि आसपास के गांवों की स्त्रियों को भी वहां जा-जाकर प्रेरित किया, फिर वह भी काम सीखने आने लगीं। इस तरह रावतसर क्षेत्र के आसपास के अन्य गांवों की स्त्रियां भी हमारे काम से जुड़ती चली गईं। हमारे उत्पाद जब मार्केट में आये तो बाड़मेर के 'ग्रामीण विकास एवं चेतना संस्थान' ने उन्हें काफ़ी सराहा और मुझे अपना सदस्य बनने का प्रस्ताव दिया। 2008 में मैं इस संस्था की सदस्य बन गयी। फिर दो साल में ही मैं इसी संस्था की अध्यक्ष चुन ली गयी। यह संस्था स्त्रियों को ट्रेनिंग के साथ-साथ मार्केटिंग के गुर भी सिखाती है। इस संस्था से जुड़ने के बाद मुझे हिम्मत मिली और एक के बाद एक रास्ते ख़ुलते चले गए।

स्वदेश से विदेश तक...

हमारे समूह ने कई शहरों में जाकर अपने बनाए गए उत्पादों को मंच पर प्रदर्शित करना शुरू किया। ऐसा करते-करते हम बाड़मेर से निकलकर अंतरराष्ट्रीय मंच तक भी पहुंचे। आज हमारे ग्रुप की प्रत्येक सदस्य अपने कौशल से 3-10 हज़ार रुपये महीना कमा लेती है। हमारे साथ बाड़मेर की ही नहीं, बीकानेर और जैसलमेर तक की महिलाएं जुड़ी हैं और यह संख्या बढ़ती ही जा रही है।

मिली कला को पहचान

बाड़मेर जिला सबसे पिछड़ा क्षेत्र और एक पुरुष प्रधान समाज है, जहां पर्दा प्रथा का पालन करने और अपने घर की दहलीज़ के भीतर रहने के लिए स्त्रियां मजबूर हैं। इतनी ज़्यादा ग़रीबी देखने और पैसे की तंगी के कारण अपने बच्चे को खोने के बाद काम करने का मेरा संकल्प इतना मज़बूत था कि मैं घर-समाज के बंधन तोड़कर बाहर आयी, ताकि अपने परिवार का कल बेहतर कर सकूं। मेरा लक्ष्य हस्तशिल्प कला को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहुंचाना था, जिसमें मेरी मदद 'एडेलगिव' फाउंडेशन ने की। इस फाउंडेशन ने मार्च 2022 तक अनुदान कार्यक्रम के माध्यम से तीन साल के लिए हमारे काम का समर्थन किया। इसके साथ ही इस फाउंडेशन ने हमें अपना ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म विकसित करने और निर्माता संगठन की प्रक्रिया शुरू करने में मदद भी की। इससे जुड़ने से उत्पाद देश-विदेश में लोकप्रिय हुए और हमारे हुनर को पहचान मिली।

किया रैंप वॉक भी...

मुझे फैशन वर्ल्ड के बारे में जानकारी मिली, लेकिन मेरे पास डिज़ाइनिंग की कोई ट्रेनिंग नहीं थी। मैंने साहस करके ख़ुद ही कुछ प्रसिद्ध डिज़ाइनरों से संपर्क किया और उनको अपने उत्पाद दिखाए। उनमें से कुछ डिज़ाइनर हमारी संस्था के साथ काम करने के लिए तैयार हो गये। वर्ष 2016 में अपना काम शुरू करने के दस साल बाद मैंने पहली बार 'राजस्थान हेरिटेज वीक कार्यक्रम' में रैंप पर मॉडल्स के साथ अपने संग्रह को पेश किया और उनके साथ रैंप वॉक किया। उस कार्यक्रम में मेरे द्वारा बनाये कपड़ों को बहुत सराहना मिली। धीरे-धीरे कुछ प्रसिद्ध डिज़ाइनर्स और संस्थाओं ने हस्तनिर्मित कपड़ों और राजस्थानी कढ़ाई के लिए हमसे संपर्क करना शुरू कर दिया। इंडिया टुडे पत्रिका ने 2018 में अपने एनिवर्सरी एडिशन में मुझे कवर पर स्थान दिया। फिर मुझे ट्राइब इंडिया का 'गुड विल एंबेसडर एंड चीफ डिज़ाइनर' का अवॉर्ड मिला। 2020 में मुझे अमेरिका की हॉवर्ड यूनिवर्सिटी की ओर से 17वें एनुअल इंडिया कॉन्फ्रेंस के लिए पैनल मेंबर के तौर पर आमंत्रित किया गया। 'जानकी देवी बजाज अवॉर्ड' मिला। ऐसे दर्ज़नों अवॉर्ड्स से हमारी संस्था सम्मानित हो चुकी है। मैं निरंतर ऐसी तमाम स्त्रियों को अपने साथ जोड़ना चाहूंगी, जो दयनीय स्थिति में हैं। ●

मेकअप टिप्स शेड्स ऑफ रेड

टमैटो रेड या चिली रेड लिप्स...

बोल्ड बिंदास सलेब्रिटीज़ में आलिया हों या करीना, सोनम या कृति सैनन। ये सभी ख़ास मौक़े पर रेड लिपस्टिक लगाती हैं। एक्सपर्ट बताते हैं कि रेड कलर जहां कॉन्फिडेंस देता है, वहीं यह आपको सेंटर ऑफ अट्रैक्शन बना देती है। ऐसे में रेड कलर की लिपस्टिक लगाना बेस्ट ऑप्शन है। इस फेस्टिव सीज़न आप भी अप्लाई करें रेड लिप कलर और बन जाएं सुपर स्टाइलिश।

ऐसे चुनें रेड लिपस्टिक

- डार्क कॉम्प्लेक्शन के लिए रेड कलर के डीप शेड ट्राई करें।
- अगर आपके होंठ पतले हैं तो रेड शेड का डार्क शेड लगाने से बचें, क्योंकि इससे होंठ और थिन नज़र आते हैं।
- लिपस्टिक के सलेक्शन के लिए शेड काड्र्स तो उपलब्ध होते हैं, लेकिन शेड काड्र्स में दिए गए रंग और लिपस्टिक के असली रंग में फ़र्क़ हो सकता है। ऐसे में लिपस्टिक टेस्टर्स का प्रयोग सही चुनाव करने में मददगार साबित होगा।
- दिन में मैट फिनिश और रात में हाई-ग्लॉस फिनिश वाली रेड लिप कलर लगाएं।

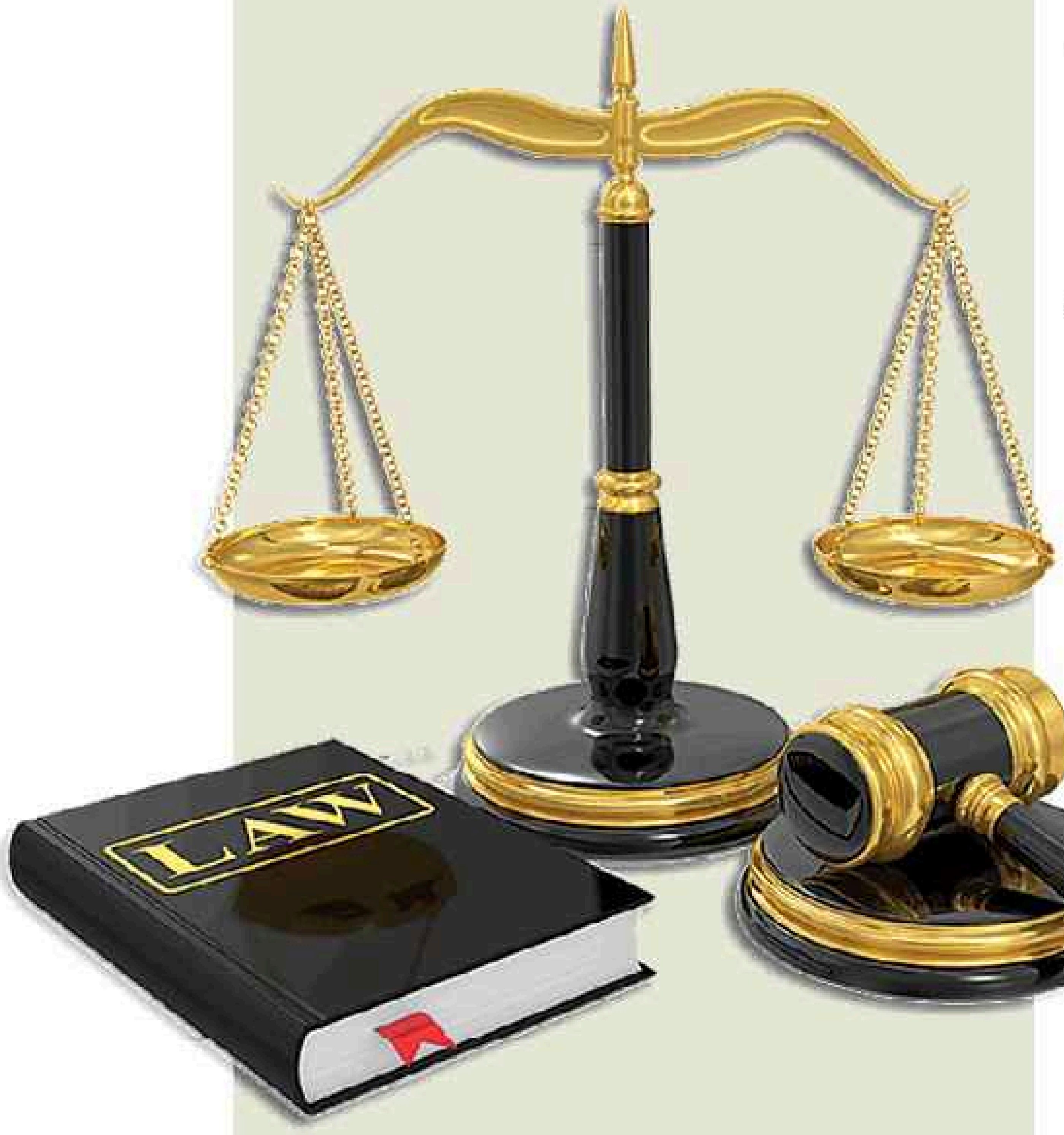
ऐसे लगाएं रेड लिप कलर

- सबसे पहले होंठों पर लिप बाम या मॉयस्चराइजर अप्लाई करें। इसे अंगुलियों से लगाकर अच्छी तरह फैलाएं।
- लिप मेकअप लंबे समय तक टिका रहे, इसके लिए होंठों पर प्राइमर लगाएं। फिर कंसीलर लगाएं, ताकि होंठ सॉफ्ट दिखें और लिप मेकअप एकसार हो जाए।
- अब होंठों को लिप लाइनर से आउटलाइन करें। ध्यान रखें कि लिप लाइनर और लिपस्टिक के कलर में ज़्यादा अंतर नहीं होना चाहिए। लिप कलर से लाइनर एक शेड हलका या एक शेड डार्क चल सकता है।
- अगर आपके लिप्स ब्रॉड हैं, तो लिप लाइनर होंठों के अंदर की तरफ़ लगाएं और होंठ पतले हैं, तो लिप लाइनर होंठों के बाहर की तरफ़ से अप्लाई करें।
- होंठों को आउटलाइन देने के बाद ब्रश से रेड लिपस्टिक लगाएं।
- लिपस्टिक का पहला कोट लगाने के बाद टिश्यू पेपर लेकर होंठों के बीच में दबाएं। इससे लिपस्टिक फैलती नहीं है। फिर दूसरा कोट लगाकर फाइनल टच दें। ●

सखी टिप्स : आजकल टमैटो रेड, चिली रेड, फेरी रेड शेड मेकअप प्रोडक्ट में इन हैं। आप भी ये शेड ज़रूर ट्राई करें।

प्रस्तुति : गीतांजलि

वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार



आत्मकेंद्रित होते भारतीय समाज में बुज़ुर्गों का जीवन कष्टप्रद होता जा रहा है। सबसे दुखद बात तो यह है कि वृद्धावस्था में जब उन्हें आराम और देखभाल की जरूरत होती है, तब वे अपने ही घर में उपेक्षित और यातना भरी ज़िंदगी जीने को मजबूर होते हैं। ऐसे स्थिति में क़ानून किस तरह उनकी मदद करता है, बता रहे हैं वरिष्ठ अधिवक्ता प्रभाष कुमार झा।

माता-पिता अपनी ज़रूरतों में कटौती करके मुश्किल हालात में भी बच्चों की हर सुख-सुविधा का ध्यान रखते हुए उन्हें अच्छी परवरिश देते हैं। ...लेकिन जब बुढ़ापे में उन्हें सहारे की ज़रूरत होती है, तो उनकी संतान को अपने ही माता-पिता बोझ प्रतीत होने लगते हैं। इस समस्या की गंभीरता को समझते हुए बुज़ुर्गों को संरक्षण प्रदान करने के उद्देश्य से 2007 में केंद्र सरकार द्वारा माता-पिता तथा वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण क़ानून लाया गया, जिसकी रक्षा हेतु न्यायपालिका काफ़ी कड़ा रुख़ अपना रही है।

सर्वोच्च न्यायालय की राय

बुज़ुर्गों के कल्याण हेतु 2007 में बनाए गए क़ानून एवं प्रविधानों के पालन के लिए सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिसंबर, 2018 में केंद्र एवं राज्य सरकार को सख़्त हिदायत दी गई। यह क़ानून लागू होने के बाद अब वरिष्ठ नागरिक क़ानूनी सहायता लेकर अपने ग़ैर-ज़िम्मेदार बेटे-बहू, बेटी-दामाद या अन्य रिश्तेदारों को अपनी अर्जित संपत्ति से बेदख़ल करके स्वतंत्र जीवन व्यतीत कर सकते हैं। हाल ही में मुंबई उच्च न्यायालय ने आशीष विनोद दलाल बनाम विनोद रमनलाल दलाल एवं अन्य के मामले में निर्णय देते हुए 90 वर्षीय दंपती को अपने ही मकान में रहने का आदेश दिया गया और उनके स्वजनों को यह चेतावनी भी दी गई कि वे उन्हें परेशान न करें। अदालत ने अपनी राय में ख़ेद प्रकट करते हुए यह भी कहा है कि अगर बुज़ुर्ग माता-पिता को अपनी ही संतान से उत्पीड़न सहना पड़े, तो ऐसे में वे दूसरों से सहायता की उम्मीद कैसे रख सकते हैं? न्यायालय की राय में देश के सभी वरिष्ठ नागरिकों को यह अधिकार है कि जीवन के अंतिम समय में वे सम्मान के साथ अपने घर में रहें और उनके लिए आरामदायक माहौल सुनिश्चित करना उनकी संतानों की ज़िम्मेदारी है। देश के वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण क़ानून के तहत स्वजनों द्वारा बुज़ुर्गों का परित्याग दंडनीय अपराध है। इस क़ानून के तहत तीन माह की क़ैद एवं 5,000 तक जुर्माने का प्रविधान है।

मामलों का शीघ्र निबटारा

फिर भी समाज में बुज़ुर्गों की दयनीय स्थिति को देखते हुए सरकार द्वारा उनके लिए भरण-पोषण एवं अपील संबंधी न्यायाधिकरण बनाने की व्यवस्था भी की गई है। इसके तहत 90 दिनों की अवधि में बुज़ुर्गों की हर शिकायत का निपटारा किया जाएगा। इस न्यायाधिकरण द्वारा वरिष्ठ नागरिकों को उनकी संतान या निकटतम संबंधियों द्वारा प्रतिमाह 10,000 रुपये गुज़ारा भत्ता के रूप में देने का भी प्रविधान है, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में अभी पर्याप्त जागरूकता नहीं है, इसलिए वहां रहने वाले बुज़ुर्ग इससे लाभान्वित नहीं हो पा रहे हैं। इसके लिए केंद्र एवं राज्य सरकारों द्वारा जागरूकता अभियान चलाए जाने की आवश्यकता है। हाल ही में सर्वोच्च न्यायालय द्वारा डॉ.अश्विनी कुमार बनाम केंद्र सरकार एवं अन्य के मामले में दिए गए अभूतपूर्व निर्णय में केंद्र सरकार को यह निर्देश दिया गया कि सभी वरिष्ठ नागरिकों के लिए स्वस्थ जीवन, आवास एवं स्वास्थ्य सुविधाओं को मौलिक अधिकार के रूप में सुनिश्चित करना देश के केंद्र एवं सभी राज्य सरकारों की ज़िम्मेदारी है। ●

कुछ सरकारी सुविधाएं

केंद्र एवं राज्य सरकारों द्वारा वरिष्ठ नागरिकों को स्वास्थ्य सेवाओं एवं आयकर में छूट दिए जाने का प्राविधान रखा गया है। बीएसएनएल द्वारा 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को टेलीफोन बिल में छूट दी जाती है। सरकार बुज़ुर्गों के लिए विशेष मेडिक्लेम पॉलिसी प्रदान करती है। भारतीय जीवन बीमा निगम द्वारा बुज़ुर्गों के लिए वरिष्ठ नागरिक पेंशन बीमा योजना, 2017 में लागू की गई थी। बुज़ुर्गों के लिए केंद्र सरकार की ओर से 'वय वंदन' और वृद्धावस्था पेंशन योजनाएं भी तैयार की गई हैं।

नोट : यह लेखक का निजी विचार है, इस पर किसी भी प्रकार की आपत्ति के लिए पत्रिका उत्तरदायी नहीं होगी।

दीपावली का त्योहार अपने साथ ढेर सारी ख़ुशियां लेकर आता है। इससे जुड़ी परंपराओं के पीछे कई सकारात्मक संदेश छिपे होते हैं, उन्हें कैसे पहचानें और आत्मसात करें बता रहे हैं, द आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक एवं आध्यात्मिक गुरु श्रीश्री रविशंकर।

दूर हो मन का अंधकार

हर त्योहार के आगमन से पहले लोग उसके स्वागत की तैयारियों में जुट जाते हैं। ख़ासतौर पर दीपावली के लिए लोग अति उत्साहित रहते हैं। घर की सफ़ाई, मरम्मत और रंगाई-पुताई से इसका सिलसिला शुरू हो जाता है। यह त्योहार सभी को सामाजिक सौहार्द का संदेश तो देता ही है, इसके अलावा इससे जुड़ी परंपराओं से भी आप बहुत कुछ सीख सकते हैं, जो आपके जीवन को सार्थक और सफल बनाने में सहायक होगा।

मन की स्वच्छता है ज़रूरी

दीपावली से पहले जब हम सफ़ाई शुरू करते हैं, तो उस दौरान हमारी यही कोशिश होती है कि सबसे पहले घर में पड़ी टूटी-फूटी और बेकार चीज़ों को कूड़े के साथ बाहर निकालकर फेंक दें, तभी हमारे घर में नयी वस्तुओं को रखने की गुंजाइश बन पाएगी। अगर हम ऐसा नहीं करेंगे, तो कुछ दिनों के बाद हमारा घर कूड़े से भर जाएगा और वहां अच्छी चीज़ों के लिए कोई जगह नहीं होगी। आपके मन-मस्तिष्क के संदर्भ में भी यही नियम लागू होता है। अगर आपको किसी का व्यवहार नापसंद हो, तो आप उससे नाराज़ होकर हमेशा उसके बारे में बुरा सोचते हैं, किसी कार्य में मिलने वाली असफलता या आर्थिक नुक़सान को याद करके अकसर उदास हो जाते हैं, तो ज़रा सोचिए अगर आपके मन में इतनी सारी कटु स्मृतियां होंगी, तो अच्छी बातों के लिए जगह कहां बचेगी? इसलिए अपने मन में पड़े नकारात्मक विचारों और बुरी यादों को ठीक उसी तरह बाहर निकाल दीजिए, जैसे आप अपने कंप्यूटर या मोबाइल से अनावश्यक डाटा डिलीट करते हैं। ऐसा करने के बाद कंप्यूटर की तरह आपका दिमाग़ भी तेज़ी से काम करने लगेगा। अचानक ऐसा कर पाना संभव नहीं होगा, इसके लिए लगातार प्रयास ज़रूरी है। यह आदत आपकी मेंटल हेल्थ के लिए बहुत फ़ायदेमंद साबित होगी। इससे आप हमेशा तनावमुक्त और प्रसन्न रहेंगे। जब आपके भीतर मौजूद अज्ञान और दुख का अंधकार दूर

5 सुनहरे संकल्प

- **स्व-अनुशासन अपनाएं ।**
- **दूसरों की मदद करें।**
- **मुश्किल वक़्त में धैर्य बनाए रखें।**
- **बच्चों को अच्छी आदतें सिखाएं।**
- **सबके साथ अपनी ख़ुशियां बांटें।**

हो जाता है, तो नकारात्मक विचार स्वत: पीछे छूट जाते हैं। जो कुछ भी श्रेष्ठ और शुभ होता है, वही आपके जीवन में प्रबल होने लगता है।

समझें जीवन की नश्वरता

दीपावली के दिन अपने घर के मुख्य द्वार पर स्त्रियां बड़े जतन से बहुत सुंदर रंगोली बनाती हैं। फिर त्योहार के बाद उसी रंगोली को हटाकर उसका विसर्जन कर दिया जाता है। आपने कभी सोचा है कि अगर कुछ दिनों के बाद रंगोली का विसर्जन करना होता है, तो फिर उसके लिए इतनी मेहनत और समय बर्बाद करने का क्या फ़ायदा? दरअसल, रंगोली बनाने की परंपरा हर साल हमें यह याद दिलाती है कि हमारे जीवन में कुछ भी स्थायी नहीं होता, एक दिन सब कुछ नष्ट हो जाएगा। इसलिए हम सभी के मन में किसी भी व्यक्ति या वस्तु के प्रति अनावश्यक आसक्ति की भावना नहीं होनी चाहिए, क्योंकि भविष्य में यही मोह दुख का सबसे बड़ा कारण बन जाता है।

अंतर्मन में हो उजियारा

अमावस की रात सबसे ज़्यादा अंधेरी होती है और ऐसे में लोग अपने मन के अंधकार को दूर करने का संकल्प लेकर घर के हर हिस्से में बहुत सारे दीये जलाते हैं। घर के बाहरी हिस्से पर जगमगाती हज़ारों दीपमालाएं अंधकार को चुनौती देती प्रतीत होती हैं। इस अवसर पर आपके द्वारा जलाया जाने वाला प्रत्येक दीपक किसी न किसी सद्‌गुण का प्रतीक है। हर व्यक्ति में कुछ अच्छे गुण होते हैं। किसी में सहनशीलता है, तो किसी में धैर्य, कोई व्यक्ति मेहनती है, तो कोई बहुत उदार। अपने मन में छिपे इन सद्‌गुणों को पहचानकर आसपास उसका प्रकाश फैलाना ही असली दीपावली है। इसलिए प्रतीकात्मक रूप से किसी एक सत्कर्म का एक दीया जलाकर संतुष्ट न हों, बल्कि हमें अपने मन में ऐसे हज़ारों दीपक जलाने का संकल्प लेना चाहिए। अगर किसी के मन में उदासी, निराशा, लोभ, क्रोध, ईर्ष्या और प्रतिशोध जैसी नकारात्मक भावनाओं का अंधकार छाया हो, तो उसका जीवन दिशाहीन हो जाएगा। ऐसे अंधकार को दूर करने के लिए हमें अपने अंतर्मन में ज्ञान का दीपक जलाना चाहिए।

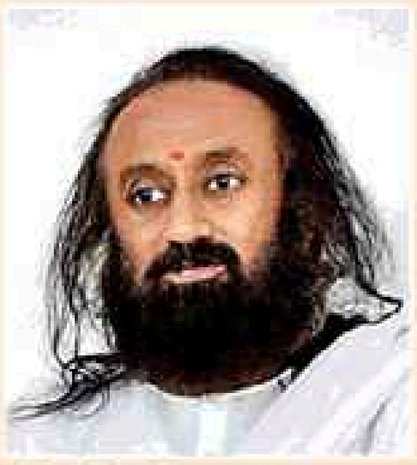
पहचानें प्रार्थना की शक्ति

जीवन के सबसे कठिन समय में भी स्वयं को कमज़ोर न समझें क्योंकि ईश्वर का अदृश्य हाथ हमेशा आपके ऊपर रहता है। सच्चे मन से की गई प्रार्थना में बहुत शक्ति होती है। संस्कृत के प्राचीन श्लोकों का जाप संपूर्ण वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। कठिन समय आता है और बीत जाता है। जब आपके सामने कोई समस्या आती है, तो हर पल उसके बारे में सोचकर उसे स्थायी न बनाएं, बल्कि समाधान ढूंढ़ने की दिशा में निरंतर प्रयासरत रहें।

ख़ुद से कर लें दोस्ती

इस संसार में हर व्यक्ति अकेला आता है और अंत में उसे अकेले ही जाना होता है। परिवार और दोस्तों का साथ कभी स्थायी नहीं हो सकता। अपने जीवन से जुड़ी हर समस्या का समाधान हमें स्वयं ढूंढ़ना होगा। अगर आपको स्वजनों और दोस्तों का साथ मिला है, तो यह बहुत अच्छी बात है। अगर किसी वजह से ऐसा संभव न हो, तो आप ख़ुद के साथ रहने का अभ्यास करें। यह अनुभव बहुत सुखद होता है। अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखें और सेहत के प्रति सजगता बरतें। किताबें आपकी सबसे अच्छी दोस्त होती हैं, इसलिए कुछ पढ़ने की आदत विकसित करें और चाहें, तो मोटिवेशनल वीडियोज़ भी देख सकते हैं। वाक़ई इससे इतना अच्छा लगेगा कि आपको किसी बाहरी सहारे की ज़रूरत महसूस ही नहीं होगी। यह बात हमेशा याद रखें कि किसी का साथ आपका अकेलापन दूर नहीं कर सकता। यदि आप स्वयं के साथ रहना पसंद करते हैं, तो हर हाल में तनावमुक्त और ख़ुश रहेंगे।

लेखक-परिचय



श्री श्री रविशंकर

द आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के संस्थापक और मानवतावादी धर्मगुरु श्रीश्री रविशंकर वसुधैव कुटुंबकम् की भावना के साथ तनाव और हिंसामुक्त समाज बनाने का संदेश देते हैं।

THE ART OF LIVING®

बदलें अपना नज़रिया

केवल अपने ही नहीं बल्कि, दूसरों के सुख-दुख भी आपके मन में बैठ जाते हैं। मान लीजिए आपने अपने वस्त्र गंदे नहीं किए हैं, लेकिन बारिश के मौसम में आपके पास से गुज़री एक गाड़ी ने आपके कपड़ों पर सड़क की सारी गंदगी छिड़क दी और आपके कपड़े गंदे हो गए हैं। अब ड्राइवर पर चिल्लाने से क्या फ़ायदा? अगर आप यह सोचकर अपने कपड़े धो लेते हैं कि यह गंदगी आपकी नहीं, बल्कि ड्राइवर द्वारा फैलाई गई है, तो कपड़े साफ़ हो जाएंगे और आपके मन में कोई तनाव नहीं होगा। बारी-बारी से हमारे मन में सुख-दुख प्रकट होते हैं और विलीन हो जाते हैं। अत: मानसिक शांति के लिए थोड़ी देर बैठकर ध्यान, प्राणायाम, भजन और प्रार्थना करें। आप सिर्फ़ इतना समझें कि जीवन में 80 प्रतिशत आनंद और 20 प्रतिशत दुख है, लेकिन हम 20 प्रतिशत दुख में ही डूबे रहते हैं, कुछ समय बाद यही दुख सौ गुने से भी ज़्यादा हो जाता है। इस बात की चिंता न करें कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं। यह ऐसी बुरी आदत है, जो हमें ख़ुद से बहुत दूर ले जाती है। अत: सच्ची ख़ुशी हासिल करने के लिए वर्तमान में जीना सीखें।

फैले ज्ञान का प्रकाश

ऐसा नहीं है कि अपने भीतर आत्मीयता और सामंजस्य खोजने के लिए आपको कहीं वन में जाकर तपस्या करनी होगी। जब भी आप आनंदित होते हैं, तो आपका मन वर्तमान में होता है। जीवन में कुछ ऐसे क्षण होते हैं जब आपका शरीर, मन और श्वास सभी के बीच सही सामंजस्य होता है। तभी आप योग को प्राप्त करते हैं। जीने की कला वर्तमान क्षण में ही निहित है। ज्ञान की आवश्यकता हर हाल में होती है। यदि आपके परिवार का एक भी सदस्य अज्ञान के अंधकार में डूबा हो, तो आप सुखी नहीं रह सकते। इसलिए ज्ञान का प्रकाश फैलाने की दिशा में निरंतर प्रयासरत रहें क्योंकि सच्चे ज्ञान का उदय ही असली उत्सव है। ●

चलें समय के साथ

MAGAZINE KING

अगर आप जीवन में सफलता और सुकून चाहते हैं, तो समय की नब्ज़ पर नज़र रखना बहुत ज़रूरी है। समाज के विभिन्न क्षेत्रों में क्या कुछ बदल रहा है और इन्हीं बदलावों को ध्यान में रखते हुए अपना लक्ष्य निर्धारित करना क्यों ज़रूरी है, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

सच ही कहा जाता है कि समय सबसे बड़ा शिक्षक है। ऐसे में हमारे लिए उसकी हर ज़रूरत और मांग को समझना बहुत ज़रूरी है। अतीत के केवल अच्छे ही नहीं, बल्कि बुरे अनुभवों से भी बहुत कुछ सीखकर हम अपने वर्तमान को संवार सकते हैं। कोरोना काल ने हमें यह समझा दिया कि भविष्य की कोई स्पष्ट तसवीर नहीं होती। फिर भी अतीत और वर्तमान के अनुभवों के आधार पर हम भविष्य में आने वाले बदलाव का अंदाज़ा तो लगा ही सकते हैं। वास्तव में यही दूरदर्शिता व्यक्ति को कामयाबी के रास्ते पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

उपलब्ध हैं अच्छे अवसर

आर्थिक उदारीकरण ने पूरी दुनिया को क़रीब लाने का काम किया है। भारतीय समाज भी इससे अछूता नहीं है। जहां एक ओर मल्टीनेशनल कंपनियों ने युवाओं को रोजगार के बेहतर अवसर प्रदान किए, वहीं उन्हें दुनिया में आ रहे हर नये बदलाव से रूबरू होने का अवसर मिला। चाहे शिक्षा हो या टेक्नोलॉजी, भाषा हो या संस्कृति, हर स्तर पर लोग बड़ी सहजता से अनुभवों और विचारों का आदान-प्रदान कर रहे हैं। स्वाभाविक है इससे हमारे समाज में भी लोगों के अनुभवों और जानकारियों का दायरा तेज़ी से बढ़ रहा है। समाजशास्त्री **डॉ.ऋतु सारस्वत** कहती हैं, 'हम बड़े सामाजिक बदलाव के दौर से गुज़र रहे हैं। निश्चित रूप से शिक्षा और जागरूकता के मामले में हम तेज़ी से आगे बढ़ रहे हैं, पर इसका दूसरा पहलू यह भी है कि शुरुआत में हर बदलाव हमें सुखद लगता है, लेकिन एक पीढ़ी, यानी लगभग पचास-साठ वर्षों के बाद लोगों को उसी बदलाव में ख़ामियां नज़र आने लगती हैं। मिसाल के तौर पर भारतीय समाज दिनोंदिन आत्मकेंद्रित और व्यक्तिवादी होता जा रहा है। आज लोगों के लिए सिर्फ़ भौतिक उपलब्धियां ही सब कुछ हैं, लेकिन कुछ समय बाद एक दौर ऐसा भी आएगा जब लोगों को दिमाग़ी सुक़ून की तलाश होगी। ऐसे में वे दोबारा सादगीपूर्ण जीवनशैली की ओर वापस लौटेंगे।'

इंटरनेट मीडिया बना मददगार

सूचना और तकनीक के क्षेत्र में आने वाले क्रांतिकारी परिवर्तन ने भौगोलिक दूरियों को मिटा दिया है। किसी भी कोने में बैठकर पूरी दुनिया से जुड़े रहने की सुविधा ने लोगों की जानकारियों में इज़ाफ़ा करने के साथ उनके

संपर्क का दायरा भी विस्तृत बना दिया है। इसका फ़ायदा उठाकर लोग एक-दूसरे के अनुभवों से बहुत कुछ सीखने की कोशिश कर रहे हैं। रुड़की के एग्रीकल्चर एक्सपर्ट अजय शर्मा ख़ुद भी फार्मिंग करते हैं। इंटरनेट नेटवर्किंग साइट्स के माध्यम से उन्होंने दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में रहने वाले अपने ही फील्ड के कई लोगों से दोस्ती कर ली है। वह बताते हैं, 'अकसर हम वॉट्सएप के माध्यम से अपनी कार्य-प्रणाली से जुड़ी समस्याओं के बारे में बातचीत करते हैं। ऐसे में एक-दूसरे के अनुभव हमारे लिए मददगार साबित होते हैं। मसलन, सिंगापुर के एक वैज्ञानिक मित्र ने मुझे बताया कि हम कम ख़र्च में भी अपने पर्यावरण को हरा-भरा बना सकते हैं। ऐसे अनुभवों से हमें कृषि एवं पर्यावरण से संबंधित दूरगामी योजनाएं बनाने में भी मदद मिलती है।'

कुछ नया करने का जुनून

इसमें कोई शक नहीं कि भारतीय समाज तेज़ी से बेहतरी की ओर बढ़ रहा है। लोग हर क्षेत्र में कुछ नया और बेहतर करने की कोशिश में जुटे नज़र आते हैं। इसके लिए वे नयी संभावनाएं तलाशने और नये प्रयोग करने से भी नहीं हिचकते। हिंदी फिल्में इसकी सबसे अच्छी मिसाल हैं। यहां के कुछ निर्देशकों ने समय की नब्ज़ को बहुत पहले ही पहचान लिया था। उन्हें अंदाज़ा हो गया था कि कुछ वर्षों के बाद दर्शक लव-स्टोरी, ऐक्शन और नाच-गाने वाली फॉर्म्युला फिल्मों से ऊब जाएंगे। इसीलिए उन्होंने वास्तविक जीवन स्थितियों, चरित्रों और घटनाओं पर फिल्में बनाने की शुरुआत की। तभी तो 'लंच बॉक्स' 'पान सिंह तोमर' और 'इंगलिश-विंगलिश' जैसी फिल्मों को केवल आलोचकों की ही नहीं, बल्कि दर्शकों की भी भरपूर सराहना मिली। इन फिल्मों के निर्देशकों ने यह साबित कर दिया कि कम ख़र्च में बिना ग्लैमर का छौंका लगाए भी उम्दा फिल्में बन सकती हैं। बात केवल फिल्मों की ही नहीं, बल्कि हर क्षेत्र में लोग बेहतरी की तरफ़ आगे बढ़ रहे हैं। यहां तक कि लापरवाही और लेट-लतीफी के लिए मशहूर कुछ सरकारी विभाग भी कंप्यूटर और इंटरनेट का इस्तेमाल करके अपनी कार्यप्रणाली को पहले की तुलना में दुरुस्त बना रहे हैं। कुल मिलाकर लब्बोलुआब यही है कि सभी को यह बात समझ आ गई है कि बेहतरी की दिशा में आगे बढ़ने के लिए बदलाव की आहट पहचानकर उसी के अनुकूल योजनाएं बनाने में समझदारी है।

सहजता से स्वीकारें

अगर आप जीवन में कामयाबी हासिल करना चाहते हैं, तो हर बदलाव को सहजता से स्वीकारें और इसके लिए आपको इन बातों का ध्यान रखना चाहिए :

- **हमेशा सजग रहें। आपके आसपास जो कुछ भी घटित हो रहा है, उस पर नज़र रखें और यथासंभव अच्छी बातों को अपनाने की कोशिश करें।**
- **टेक्नोलॉजी या फैशन के क्षेत्र में जो भी नया बदलाव आ रहा है, उसे बेझिझक समझने और अपनाने की कोशिश करें।**
- **अगर आप वरिष्ठ नागरिक हैं, तो अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखें। युवा पीढ़ी से हेल्दी डायट और फिटनेस जैसे विषयों पर बातचीत करें। साथ ही हर नये बदलाव से ख़ुद को अपडेट रखें।**

तेज़ी से बदलती जीवनशैली

केवल प्रोफेशनल लाइफ ही नहीं, हमारे निजी जीवन में भी आहिस्ता-आहिस्ता बहुत कुछ बदल रहा है। भले ही हम इसे अति व्यस्त महानगरीय जीवनशैली की विवशता कहें या पश्चिमी संस्कृति का अंधानुकरण, पर सच्चाई तो यही है कि अब छोटे शहरों के मध्यवर्गीय परिवारों के रहन-सहन और खानपान में भी काफ़ी बदलाव आ चुका है। कल की दबी-सहमी-सी हाउसवाइफ, आज की कॉन्फिडेंट होम मैनेजर बन चुकी है। आधुनिक भारतीय स्त्री इस बदलाव को न केवल ख़ुले दिल से स्वीकार रही है, बल्कि इसके लिए उसने ख़ुद को बहुत अच्छी तरह तैयार भी किया है। घरेलू उपकरणों की सुविधाओं ने स्त्रियों के लिए कामकाज के तरीक़े को आसान बना दिया है। कंप्यूटर और इंटरनेट ने होममेकर्स के जीवन को सुविधाजनक बना दिया है। चाहे बिजली का बिल चुकाना हो या ट्रेन की टिकट बुक करानी हो... पहले की तरह इन कार्यों के लिए अब उन्हें घंटों इंतज़ार नहीं करना पड़ता। आजकल उनके पास इतना वक़्त होता है कि वे अपने परिवार की सेहत और स्वस्थ खानपान पर विशेष ध्यान दे पाती हैं। उनके पास अपने लिए भी थोड़ा वक़्त होता है, जिसका इस्तेमाल वे अपनी रुचि से जुड़े कार्यों के लिए करती हैं।

प्रोफेशनल उतार-चढ़ाव

वक़्त के साथ प्रोफेशनल और व्यावसायिक क्षेत्र में भी तेज़ी से बदलाव आ रहा है। अब लोग ऐसी बातों को लेकर काफ़ी सजग हो गए हैं। इस संबंध में फ़ोटोग्राफ़र राजेंद्र कुमार वाधवा कहते हैं, 'बदलते समय के साथ ख़ुद को अपडेट रखने के लिए मैं अपनी फील्ड से जुड़ी पत्र-पत्रिकाएं पढ़ता हूं और इंटरनेट के माध्यम से फ़ोटोग्राफ़ी की नयी टेक्नोलॉजी के बारे में जानने की कोशिश करता हूं। 90 के दशक में मुझे यह आभास हो गया था कि अब डिजिटल फ़ोटोग्राफ़ी का ज़माना आने वाला है। इसीलिए मैंने मुंबई जाकर वहां के प्रतिष्ठित इंस्टीट्यूट से फ़ोटोग्राफ़ी की ट्रेनिंग ली। हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश में जुटा रहता हूं। प्रतियोगिता के इस युग में मज़बूती से टिके रहने के लिए हमें पहले से ही ख़ुद को तैयार करने की ज़रूरत है।' नयी कार्यशैली को अपनाना आज की ज़रूरत है। जो व्यक्ति बदलाव की आहट को जितनी जल्दी पहचान लेता है, उसके लिए कामयाबी की राह उतनी ही आसान हो जाती है। ●

विनीता

व्यस्त रखें बच्चों को

आज के दौर में कामकाजी स्त्रियों के लिए बच्चों की परवरिश चुनौतीपूर्ण होती जा रही है। दिल्ली की डॉ.पूजा एस.नागपाल एक ऐसी ही समस्या और उसके समाधान से जुड़े अनुभवों को बांट रही हैं आपके साथ।

कामकाजी स्त्रियों के लिए बच्चे की परवरिश आसान नहीं होती। अगर परिवार में उनके साथ मां या सास न हों, तो यह मुश्किल और भी बढ़ जाती है। इस मामले में मेरी स्थिति भी कुछ ऐसी ही थी। हमारी बेटी दीक्षा अभी नौंवी कक्षा में पढ़ती है। उसकी देखभाल के लिए घर पर हमेशा एक सहायिका रहती है। उसके जन्म के कुछ महीने बाद जब मैंने ऑफिस जाना शुरू किया, तब मेरी अनुपस्थिति में वही उसकी देखभाल करती थी।

सुरक्षा है सर्वोपरि

किसी मां के लिए अपने नवजात शिशु को दूसरों के भरोसे छोड़ना आसान नहीं होता। ख़ैर, तीन वर्ष की उम्र से ही मैंने अपनी बेटी को डे केयर सेंटर में भेजना शुरू कर दिया था क्योंकि मेरे पास इसके सिवाय कोई और विकल्प नहीं था। जब मैंने उसे वहां भेजना शुरू किया तो, उसकी सुरक्षा को लेकर मन बहुत चिंतित रहता था। हालांकि, वहां का स्टाफ बहुत केयरिंग था। उसी उम्र से मैंने अपनी बेटी को गुड और बैड टच का फ़र्क़ समझाना शुरू कर दिया था। मैं उसे इतना कंफर्टेबल फील करवाती थी कि छोटी उम्र से ही वह मेरे साथ अपनी हर बात शेयर करती है। बच्चे की सही देखभाल और उसकी सुरक्षा कामकाजी स्त्रियों के लिए बड़ी चिंता का विषय है। इसीलिए मेरे विचार से हर ऑफिस और हाउसिंग सोसायटी में बच्चों के लिए डे केयर सेंटर होना चाहिए, ताकि स्त्रियां तनावमुक्त होकर काम कर सकें, अन्यथा चिंता की वजह से उनकी कार्यक्षमता घटने लगती है।

डॉ. पूजा एस.नागपाल

स्क्रीन टाइम में कटौती

जब मेरी बेटी थोड़ी बड़ी हो गई, तो उसकी आया ने मुझे बताया कि स्कूल से लौटने के बाद वह लगातार टीवी देखती है और मना करने के बावजूद नहीं मानती। जब मुझे यह बात मालूम हुई, तो मैं बहुत चिंतित हो गई। मुझे ऐसा लगा कि यह आदत उसके व्यक्तित्व के विकास में बाधक हो सकती है। इसलिए मैंने उसे ड्राइंग और म्यूज़िक जैसी ऐक्टिविटी क्लासेज़ में भेजना शुरू कर दिया। जब वह अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में व्यस्त रहने लगी, तो ज़्यादा टीवी देखने की आदत अपने आप छूट गई। हमेशा यही कोशिश रहती है कि मेरी बेटी मोबाइल के साथ ज़्यादा वक़्त न बिताए क्योंकि इससे न केवल उसकी पढ़ाई का नुक़सान होता है, बल्कि उससे निकलने वाली रोशनी से नज़र भी कमज़ोर हो जाती है।

परवरिश के 5 नियम

- बच्चे की दिनचर्या सुव्यवस्थित करें।
- ख़ुद भी अच्छी आदतें अपनाएं।
- उसकी हर ज़िद पूरी न करें।
- उसे बचत की अहमियत समझाएं।
- हार को सहजता से स्वीकारना सिखाएं।

अनुशासन की अहमियत

आमतौर पर इकलौते बच्चे अधिक लाड़-प्यार के कारण ज़िद्दी और चिड़चिड़े हो जाते हैं। इसलिए मैं शुरू से ही इस बात को लेकर सचेत रहती थी कि लाड़-प्यार की वजह से कहीं मेरी बेटी की आदतें बिगड़ न जाएं। जब वह छोटी थी, तभी से मैंने उसके लिए अनुशासन के कुछ नियम बनाए थे और उसे समझा दिया था कि हर हाल में उनका पालन करना ही होगा। मसलन, जंक फूड खाने की अनुमति सप्ताह में एक ही दिन मिलेगी। पढ़ने, खेलने और टीवी देखने का समय भी पहले से निर्धारित होगा। प्ले टाइम पर टीवी देखने की इजाज़त नहीं होगी, रोज़ाना शाम को दीदी (केयर टेकर) के साथ खेलने के लिए प्ले ग्राउंड में जाना ज़रूरी है। इसीलिए स्वस्थ दिनचर्या का पालन अब मेरी बेटी की आदतों में शुमार हो चुका है। मुझे ऐसा लगता है कि हर बच्चा अपने आप में ख़ास होता है, इसलिए सबकी परवरिश के लिए एक ही तरीक़ा में अपनाना अनुचित होगा। फिर भी, कुछ बातें सभी अभिभावकों के लिए ज़रूरी मानी जाती हैं। मसलन, वे बच्चों के साथ बातचीत के लिए समय निकालें, पढ़ाई और दोस्तों से संबंधित समस्याओं का समाधान ढूंढ़ने में उनकी मदद करें। ●

स्वस्थ दिल के लिए लें पर्याप्त नींद

हर व्यक्ति चैन की नींद सोना चाहता है, लेकिन आधुनिक जीवनशैली की व्यस्तता और अनियमित दिनचर्या के कारण विश्व भर में अधिकतर लोग अनिद्रा की समस्या से जूझ रहे हैं। पेरिस स्थित फ्रेंच नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एंड मेडिकल रिसर्च के प्रोफेसर और प्रमुख शोधकर्ता डॉ.अबू बकर नांबिमा ने बताया कि आजकल युवाओं में हार्ट अटैक के मामले तेज़ी से बढ़ रहे हैं। खानपान के मामले में लापरवाही और सोने-जागने का कोई निश्चित समय न होना इसकी प्रमुख वजह है। आजकल रात को सोने से पहले लोग मोबाइल के साथ ज़्यादा वक़्त बिताते हैं, जिससे वे पर्याप्त नींद नहीं ले पाते। अध्ययन में शामिल विज्ञानियों का ऐसा मानना है कि नींद और हृदय रोग के बीच क़रीबी संबंध है। इस रिसर्च में 7,200 प्रतिभागियों को शामिल किया गया था। प्रत्येक दो वर्ष के बाद डॉक्टर दिल के साथ उनके स्लीपिंग पैटर्न की भी जांच करते थे। शोध में शामिल लोगों को यह भी सलाह दी गई थी कि वे अपनी नींद के घंटे बढ़ाएं। जिन लोगों ने पर्याप्त नींद लेना शुरू कर दिया था, अध्ययन के दस वर्ष पूरे होने के बाद ऐसे लोगों में हार्ट स्ट्रोक और दिल संबंधी बीमारियों की आशंका लगभग 22 प्रतिशत घट गई। इस शोध के निष्कर्ष के आधार पर विज्ञानियों ने लोगों को यह सलाह दी है कि अगर वे अपने दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं, उन्हें रोज़ाना आठ घंटे की नींद अवश्य लेनी चाहिए।

एक्सपर्ट की राय

यह रिसर्च सही है। नींद की कमी से डायबिटीज़ और कार्डियक अरेस्ट की आशंका बढ़ जाती है। अच्छी नींद ब्लडप्रेशर और हृदय गति को नियंत्रित रखने में मददगार होती है। इसलिए रोज़ाना सात-आठ घंटे की नींद अवश्य लें।

डॉ.अमित भूषण शर्मा, डायरेक्टर एंड यूनिट हेड इंटरवेंशनल कॉर्डियोलॉजी डिपार्टमेंट, पारस हॉस्पिटल गुरुग्राम

MAGAZINE KING

मानसिक स्वास्थ्य के लिए फ़ायदेमंद है सीखने की आदत

दिमाग़ के बारे में अकसर ऐसा कहा जाता है कि यह किसी चाकू की तरह होता है, अगर उसका उपयोग न किया जाए तो उसमें जंग लग जाएगी और वह काम करना बंद कर देगा। इसके विपरीत उसका जितना अधिक इस्तेमाल होगा चाकू की धार की तरह व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता उतनी ही तेज़ होगी। यह तभी संभव होगा जब सीखने की प्रक्रिया निरंतर चलती रहे। अब तो विज्ञान ने भी इसे सच साबित कर दिखाया है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूरोलॉजी डिपार्टमेंट के विज्ञानियों द्वारा किए गए एक शोध के अनुसार अगर व्यक्ति हमेशा पढ़ने और कुछ नया सीखने की प्रक्रिया जारी रखे, तो इससे मस्तिष्क की सक्रियता बनी रहती है और डिमेंशिया जैसी बीमारी से बचाव होता है। इसके अलावा जो लोग युवावस्था के शुरुआती दौर में स्पोर्ट्स, म्यूज़िक, डांस या अपनी रुचि से जुड़ी अन्य गतिविधियों में व्यस्त रहते हैं वे अपने प्रोफेशनल जीवन में भी तरक्क़ी करते हैं। ऐसे लोग लंबे समय तक मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं और इनमें संज्ञानात्मक कौशल का विकास तेज़ी से होता है अर्थात इनकी तार्किक क्षमता भी अच्छी होती है। इसलिए ऐसे लोग किसी मुश्किल स्थिति में अच्छे-बुरे पहलू पर विचार करते हुए हमेशा सही निर्णय लेते हैं।

एक्सपर्ट की राय

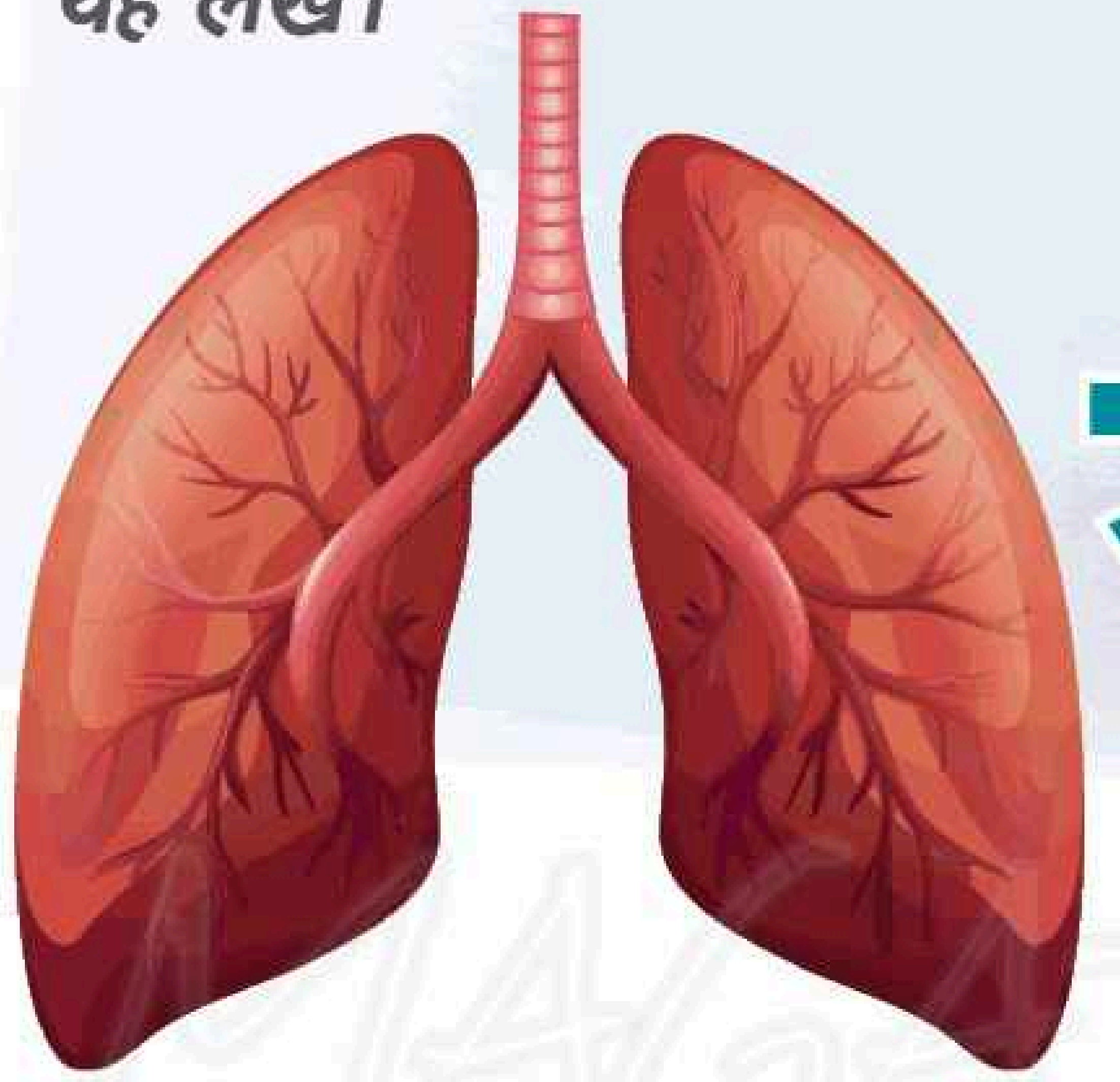
मैं इस शोध से पूर्णतः सहमत हूं। सीखने की प्रक्रिया के दौरान मस्तिष्क की कोशिकाओं से नयी शाखाएं विकसित होती हैं। इससे व्यक्ति की तार्किक क्षमता में वृद्धि होती है। स्मरण शक्ति मज़बूत होती है और बढ़ती उम्र में डिमेंशिया और अल्ज़ाइमर्स जैसी तंत्रिका-तंत्र संबंधी गंभीर बीमारियों से भी बचाव संभव होता है।

डॉ.ज्योति कपूर, सीनियर साइकेट्रिस्ट एंड फाउंडर, मनःस्थली वेलनेस दिल्ली ●

ये एक्सपर्ट्स के निजी विचार हैं और इन पर किसी भी प्रकार की आपत्ति के लिए पत्रिका उत्तरदायी नहीं होगी।

संपादक

दीपावली का त्योहार अपने साथ हर्षोल्लास लेकर आता है, लेकिन चेतावनी के बावजूद लोग आतिशबाज़ी चलाने से बाज़ नहीं आते, जिससे निकलने वाला धुआं श्वसन-तंत्र के लिए बहुत नुक़सानदेह होता है। कैसे करें इससे बचाव, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।



सुरक्षित रहें सांसें

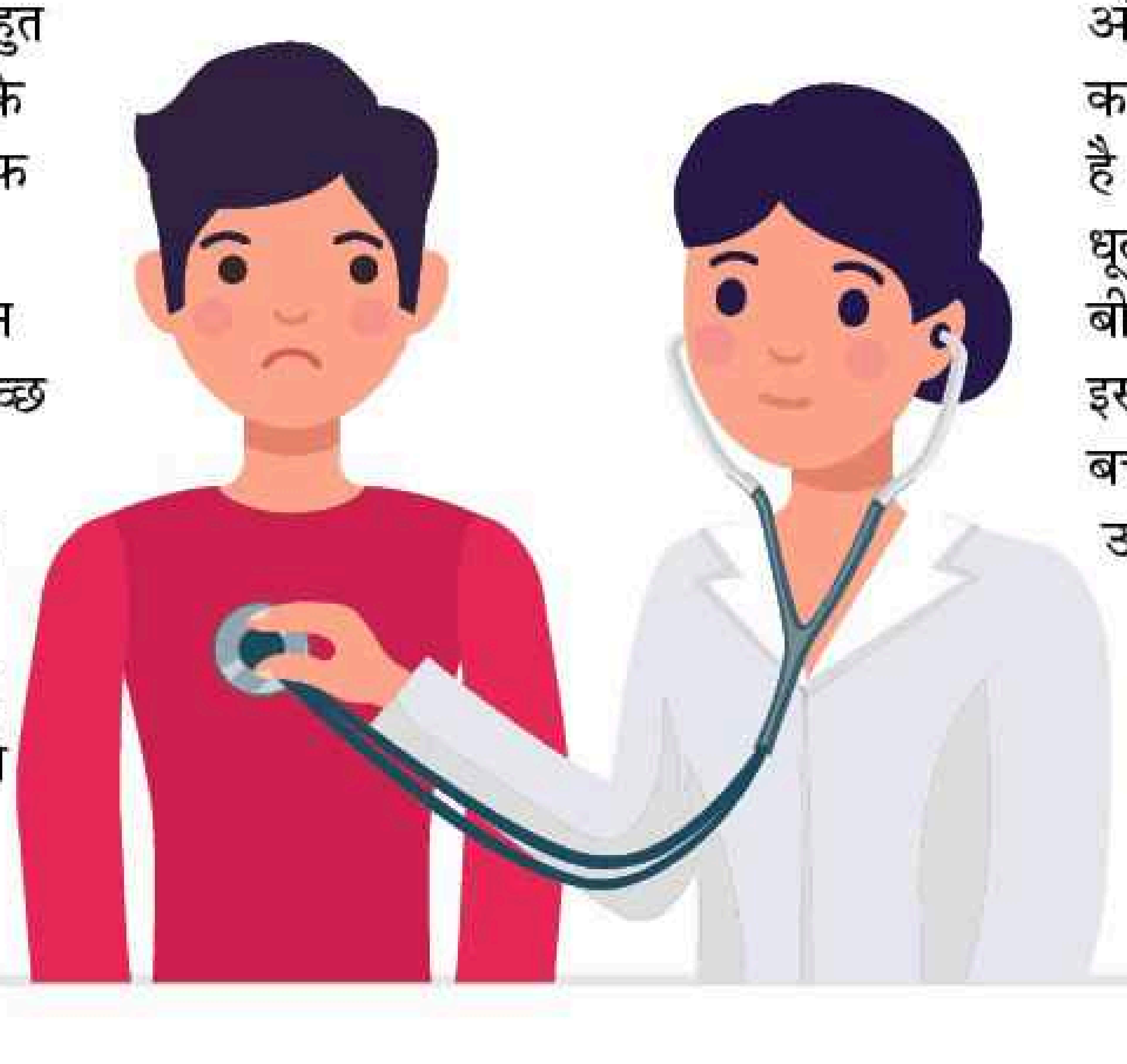
आपने ने भी इस बात पर ग़ौर किया होगा कि दीपावली के बाद कुछ लोगों को खांसी और सांस लेने में तक़लीफ़ जैसी समस्याएं परेशान करने लगती हैं। जिन्हें पहले से ही सीपीओडी यानी क्रॉनिक पल्मनरी डिज़ीज़ या एस्थमा की समस्या होती है, हवा में मौजूद विषैले धुएं और धूलकण उनके लिए कहीं अधिक नुक़सानदेह होते हैं। कमज़ोर इम्यून सिस्टम वाले लोगों, बच्चों और बुजुर्गों को भी विशेष सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि हवा में मौजूद नुक़सानदेह तत्व उनके श्वसन तंत्र पर तेज़ी से हमला करते हैं।

कब होती है समस्या

अगर सांस की नली यानी ब्रोन्कियल ट्यूब में किसी वजह से सूजन आ जाए, तो वह बहुत संकरी हो जाती है। ऐसे में उसकी सुरक्षा के लिए श्वास नली में स्वाभाविक रूप से कफ बनने लगता है, ताकि धूलकणों या अन्य नुक़सानदेह तत्वों से सांस की नली छिल न जाए। ऐसी स्थिति में जब फेफड़ों तक स्वच्छ हवा नहीं पहुंच पाती, तो ऐसी शारीरिक अवस्था को ही एस्थमा कहा जाता है। इस समस्या से ग्रस्त लोगों को तेज़ खांसी के अलावा सांस लेते समय गले से घरघराहट या सीटी जैसी आवाज़ सुनाई देती है। ऐसी समस्या होने पर श्वास की नली अति-संवेदनशील हो जाती है। परफ्यूम, किचन में कुकिंग के दौरान छौंक की वजह से निकलने वाला धुआं, धूल के बारीक़ कण या हवा में मौजूद केमिकल्स जैसे हानिकारक तत्वों के संपर्क में आते ही उसके दुष्प्रभाव से व्यक्ति के सांस लेने का स्वाभाविक पैटर्न बदल जाता है। अधिकतर लोग इसे मामूली खांसी समझकर इसके लक्षणों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं और बाद में यही समस्या गंभीर रूप धारण कर लेती है।

क्या है वजह

वास्तव में एस्थमा एक तरह की एलर्जी है, जो कई वजहों से हो सकती है। वैज्ञानिक अभी तक इसके लिए किसी एक ठोस कारण की पहचान नहीं कर पाए हैं। फिर भी आमतौर पर आनुवंशिकता, वायु प्रदूषण, जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक्स या एल्कोहॉल का अधिक मात्रा में सेवन जैसी आदतों को इसके लिए ज़िम्मेदार माना जाता है। डिब्बाबंद खाद्य पदार्था में मौजूद प्रिज़र्वेटिव की वजह से भी ऐसी समस्या हो सकती है। इसके अलावा किसी ऐसी फैक्ट्री में काम करने वाले लोगों को भी यह समस्या हो सकती है, जहां से अधिक मात्रा में केमिकलयुक्त धुएं का रिसाव होता है। अगर किसी को पहले से कोई एलर्जी हो, तो उसमें भी एस्थमा की आशंका बढ़ जाती है। अगर घर में उचित सफ़ाई की व्यवस्था न हो, तब भी वहां रहने वाले लोगों को श्वसन तंत्र संबंधी बीमारियां हो सकती हैं। बदलते मौसम में तापमान कम-ज़्यादा होने, ठंडी हवा और उसमें उड़ने वाले फूलों के पोलन (पराग कणों) के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है। पालतू बिल्लियों और कारपेट में छिपे धूलकणों और काकरोच की वजह से भी यह बीमारी फैलती है। स्मोकिंग की आदत भी इसकी एक प्रमुख वजह है। जिन घरों में बच्चे होते हैं, पैसिव स्मोकिंग के प्रभाव से उन्हें भी यह समस्या हो सकती है। इसलिए बड़ों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे बच्चों के सामने सिगरेट न पीएं। मानसिक तनाव के कारण भी व्यक्ति के



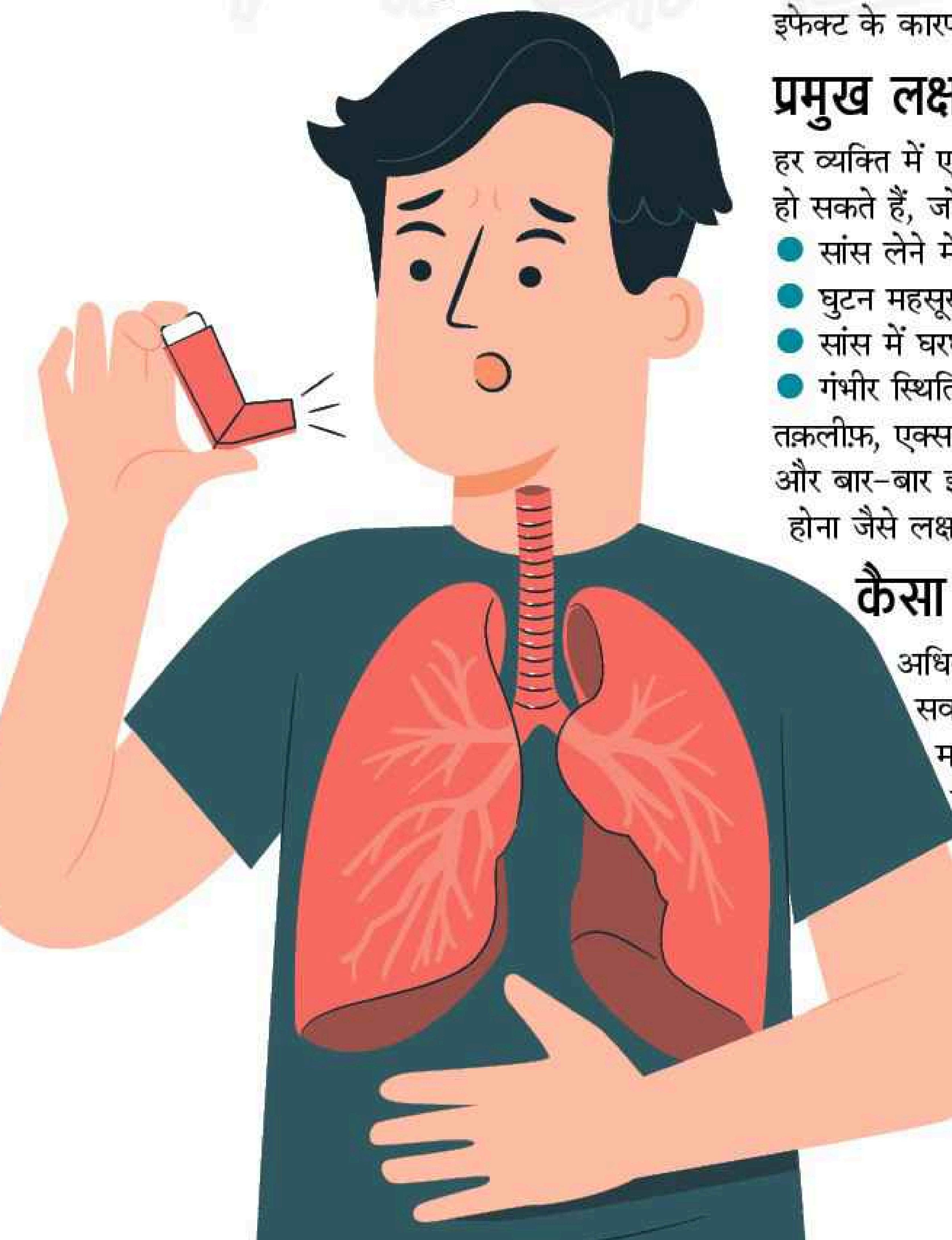
शरीर में एस्थमा के लक्षण नज़र आने लगते हैं। गैस्ट्रोसोफेज़ियल रीफ्लक्स के मरीज़ों में भी एस्थमा की आशंका बढ़ जाती है। हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना दूसरे से अलग होती है, इसलिए यह ज़रूरी नहीं है कि सभी को इन सारी वजहों से एस्थमा की एलर्जी हो। मान लीजिए, किसी का शरीर धुएं के प्रति अधिक संवेदनशील होता है, तो किसी को ठंडी हवा से परेशानी हो जाती है, ऐसी स्थिति में दोनों व्यक्तियों के लिए एस्थमा के अलग-अलग कारण होंगे।

एस्थमा के प्रकार

कारणों के आधार पर एस्थमा को मुख्यत: दो भागों में बांटा जाता है, एलर्जिक और नॉन एलर्जिक। जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है कि जब एलर्जी फैलाने वाले किसी तत्व के संपर्क में आने के बाद समस्या शुरू होती है, तो उसे एलर्जिक एस्थमा कहा जाता है। ऐसे तत्वों की सूची बहुत लंबी है। अगरबत्ती का धुआं, परफ्यूम, किसी ख़ास फूल की सुगंध, डिब्बाबंड खाद्य पदार्थों में मौजूद फूड प्रिज़र्वेटिव और हवा में मौजूद धूलकणों के प्रति संवेदनशीलता होने के कारण कुछ लोगों को एलर्जी हो सकती है, जबकि नॉन-एलर्जिक एस्थमा तनाव, फ्लू, अत्यधिक ठंडे मौसम के संपर्क या कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट के कारण होता है।

कुछ ज़रूरी बातें

- **दीपावली के पटाखों से निकलने वाली टॉक्सिक गैस और लेड जैसे नुक़सानदेह तत्वों में मौजूद पार्टिकल्स की वजह से एस्थमा के मरीजों की सांस की नली सिकुड़ जाती है और फेफड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाता। ऐसे में मामूली लापरवाही से भी एस्थमा का अटैक आ सकता है।**
- **बच्चों और बुज़ुर्गों का विशेष ध्यान रखें क्योंकि उनका इम्यून सिस्टम कमजोर होता है। सर्दियों के मौसम में अकसर प्रदूषण का स्तर बढ़ जाता है। इसलिए घर से निकलते समय सभी को मास्क ज़रूर पहनना चाहिए। बेहतर यही होगा कि एस्थमा के मरीज़ दीपावली की रात घर से बाहर न जाएं।**
- **पल्यूशन से बचने के लिए घर के अंदर रहें। अगर धुआं घर में आ जाए तो एक साफ़ कॉटन का रुमाल या कपड़ा गीला करके मुंह पर रखें। इससे हानिकारक तत्व शरीर के अंदर नहीं जा पाएंगे।**
- **ज़रूरत महसूस होने पर इनहेलर का इस्तेमाल करें। अगर सांस लेने में कोई तक़लीफ़ हो, तो बिना देर किए डॉक्टर से संपर्क करें।**



प्रमुख लक्षण

हर व्यक्ति में एस्थमा के अलग-अलग लक्षण हो सकते हैं, जो इस प्रकार हैं :

- सांस लेने में तक़लीफ़ और सीने में दर्द।
- घुटन महसूस होना और नींद न आना।
- सांस में घरघराहट के साथ लगातार खांसी
- गंभीर स्थिति में सांस लेने में ज़्यादा तक़लीफ़, एक्सरसाइज़ के दौरान सांस फूलना और बार-बार इनहेलर की ज़रूरत महसूस होना जैसे लक्षण नज़र आते हैं।

कैसा हो खानपान

अधिकतर लोगों के मन में यह सवाल उठता है कि एस्थमा के मरीज़ों के लिए कौन-सी चीज़ें नुक़सानदेह होती हैं और किन वस्तुओं को उन्हें नियमित डाइट में शामिल करना चाहिए। एस्थमा के मरीज़ों को केवल इस बात का ध्यान रखना ज़रूरी है कि वे ठंडे जूस, सॉफ्ट ड्रिंक, चॉकलेट, केक-पेस्ट्री, पिज़्ज़ा-बर्गर, समोसा, अधिक मिर्च-मसाले और घी-तेल वाली चीज़ों से परहेज़ करें। इसके अलावा फ्रिज में रखी ठंडी वस्तुओं को छोड़कर एस्थमा के मरीज़ भी स्वस्थ लोगों की तरह सामान्य खानपान अपना सकते हैं। कुछ लोग ऐसा सोचते हैं कि चावल और दूध-दही जैसी चीज़ें एस्थमा के मरीज़ों के लिए नुक़सानदेह होती हैं, वास्तव में ऐसा नहीं है। केवल इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आप जो भी खाएं, वह ताज़ा और गर्म हो। कुछ लोग ऐसा समझते हैं कि फलों की तासीर ठंडी होती है, इसलिए एस्थमा के मरीज़ों को इनसे दूर रहना चाहिए। यह धारणा ग़लत है, बल्कि फलों में मौजूद विटमिन सी शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत बनाता है और इससे व्यक्ति को खांसी-ज़ुकाम जैसी समस्याएं परेशान नहीं करतीं। बच्चों में आमतौर पर एलर्जिक एस्थमा होता है। उम्र के साथ जब उनका इम्यून सिस्टम अच्छी तरह विकसित हो जाता है, तो किशोरावस्था आने के बाद उनकी यह समस्या स्वत: दूर हो जाती है।

बचाव एवं उपचार

यहां बताई गई कुछ आवश्यक बातों का ध्यान रखकर एस्थमा को काफ़ी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है :

- इन्फ्लुएंज़ा और निमोनिया से बचाव के लिए टीकाकरण कराएं। यह कुछ हद तक एस्थमा से बचाव में भी मददगार होता है।
- हर व्यक्ति में अलग-अलग कारणों से एस्थमा के लक्षण बढ़ते हैं। ऐसे में उन स्थितियों को पहचानें, जिनसे आपमें एस्थमा के लक्षण बढ़ जाते हैं। फिर उन कारणों से ख़ुद को दूर रखने की कोशिश करें। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना न भूलें।
- अगर सांस लेते हुए गले में घरघराहट हो, तो सचेत हो जाएं क्योंकि यह इस बात का संकेत है कि धीरे-धीरे आपके फेफड़ों की कार्य क्षमता घट रही है।
- कुछ लोग नेबुलाइज़र के इस्तेमाल से घबराते हैं, उन्हें ऐसा लगता है कि यह सेहत के लिए नुक़सानदेह होता है, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है, इससे दवा सीधे फेफड़े तक पहुंच जाती है, जिससे मरीज़ को जल्दी आराम मिलता है। अगर डॉक्टर सलाह दें तो नेबुलाइज़र का उपयोग अवश्य करें।

अगर आप उपरोक्त बातों का ध्यान रखेंगे, तो आपके लिए एस्थमा से बचाव आसान हो सकता है। ●

विनीता

इनपुट्स : डॉ. प्रतिभा डोगरा, एचओडी रेस्पेटरी एंड स्लीप मेडिसिन डिपार्टमेंट, प्रतीक्षा हॉस्पिटल, गुरुग्राम

बेवज़ह शॉपिंग की लत

ख़रीददारी सभी को अच्छी लगती है, लेकिन जब ऐसी आदत हद से ज़्यादा बढ़ जाए, तो यह कंपल्सिव बाइंग बिहेवियर नामक मनोवैज्ञानिक समस्या का रूप धारण कर लेती है। आख़िर क्यों होता है ऐसा और इससे कैसे करें बचाव, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

अपनी ज़रूरत के लिए तो हम सब अकसर कुछ न कुछ ख़रीदते ही रहते हैं, लेकिन कुछ लोग हमेशा शॉपिंग के बहाने ढूंढ़ रहे होते हैं। वैसे तो शॉपिंग का ऐसा एडिक्शन किसी को भी हो सकता है, लेकिन अब तक मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध से साबित हो चुका है कि पुरुषों के मुक़ाबले स्त्रियों में सीबीबी के लक्षण ज़्यादा नज़र आते हैं। वाक़ई शॉपिंग से स्त्रियों का बेहद क़रीबी रिश्ता है। ख़ासतौर पर टेक्नोलॉजी के इस युग में ऑनलाइन शॉपिंग की सुविधा ने स्त्रियों के लिए ख़रीदारी करना और भी आसान बना दिया है, जिससे वे तेज़ी से इस लत की शिकार हो रही हैं।

क्यों होती है समस्या

मनोवैज्ञानिक सलाहकार **आयुषी शर्मा** के अनुसार, 'अगर कोराना काल के दो वर्षों को छोड़ दें, तो देश में मल्टीनेशनल कंपनियों के आगमन के बाद पिछले तीन दशकों में शहरी आबादी की क्रय शक्ति तेज़ी से बढ़ी है। आमतौर पर लोग शॉपिंग को स्ट्रेस बस्टर मानते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि अगर हम दिन-रात कड़ी मेहनत करते हैं, तो हमें अपने ऊपर भी ख़र्च करना चाहिए। एक सीमा तक इसमें कोई बुराई नहीं है, लेकिन जब शॉपिंग की लत के कारण किसी व्यक्ति की दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो जाए, तो यह कंपल्सिव बाइंग बिहेवियर नामक मनोवैज्ञानिक समस्या का संकेत हो सकता है।'

कैसे पहचानें लक्षण

- अकसर कुछ ऐसी वस्तुएं ख़रीदना, वास्तव में जिनकी कोई ज़रूरत नहीं होती।
- हमेशा शॉपिंग की वेबसाइट्स चेक करना, जहां सेल लगी हो वहां से कुछ भी ख़रीद लेना।
- आर्थिक स्थिति ख़राब होने के बावजूद क्रेडिट कार्ड से शॉपिंग करना और ख़रीदी गई चीज़ें परिवार के सदस्यों से छिपाकर रखना या उनकी क़ीमत के बारे में ग़लत जानकारी देना।

कैसे करें बचाव

- **सीबीबी के समाधान के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि आप मज़बूत इच्छाशक्ति के साथ इस आदत को नियंत्रित करने की कोशिश करें।**
- **जिस समय पर आपको मार्केट जाने या ऑनलाइन शॉपिंग की आदत है, उस दौरान ख़ुद को अन्य रचनात्मक कार्यों जैसे- बागवानी, पेंटिंग, म्यूज़िक और कुकिंग आदि में व्यस्त रखें।**
- **अनावश्यक शॉपिंग की तरफ़ से अपना ध्यान हटाने के लिए एक्सरसाइज़ और मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं, यह आदत आपकी सेहत के लिए भी फ़ायदेमंद साबित होगी।**
- **घर से बाहर निकलते समय अपने पर्स में वही क्रेडिट या डेबिट कार्ड रखें, जिसमें कम बैलेंस हों। ऑनलाइन पेमेंट करने वाले मोबाइल एप को भी सीमित बैलेंस वाले बैंक अकाउंट से कनेक्ट करें, ताकि अनावश्यक ख़र्च न हो।**

क्या है नुक़सान

ज़्यादा शॉपिंग से व्यक्ति के ब्रेन में एक ख़ास तरह का हैप्पीनेस हॉर्मोन्स एंडॉर्फिन और डोपामाइन का सिक्रीशन होता है, जो उसे ख़ुशी का एहसास दिलाता है, जिससे वह और ज़्यादा चीज़ें ख़रीदने को प्रेरित होता है। अगर उसकी यह इच्छा पूरी न हो, तो वह डिप्रेशन का मरीज़ बना सकता है। अगर आपको भी अपने भीतर ऐसे लक्षण नज़र आते हैं, तो सचेत तरीक़े अपनी इस आदत को नियंत्रित करें, अगर इसके बावजूद आपकी आदतों में कोई बदलाव नज़र न आए तो आप बेझिझक किसी मनोचिकित्सक से सलाह लें। आमतौर पर काउंसलिंग और बिहेवियर थेरेपी की मदद से इस समस्या का समाधान हो जाता है। ●

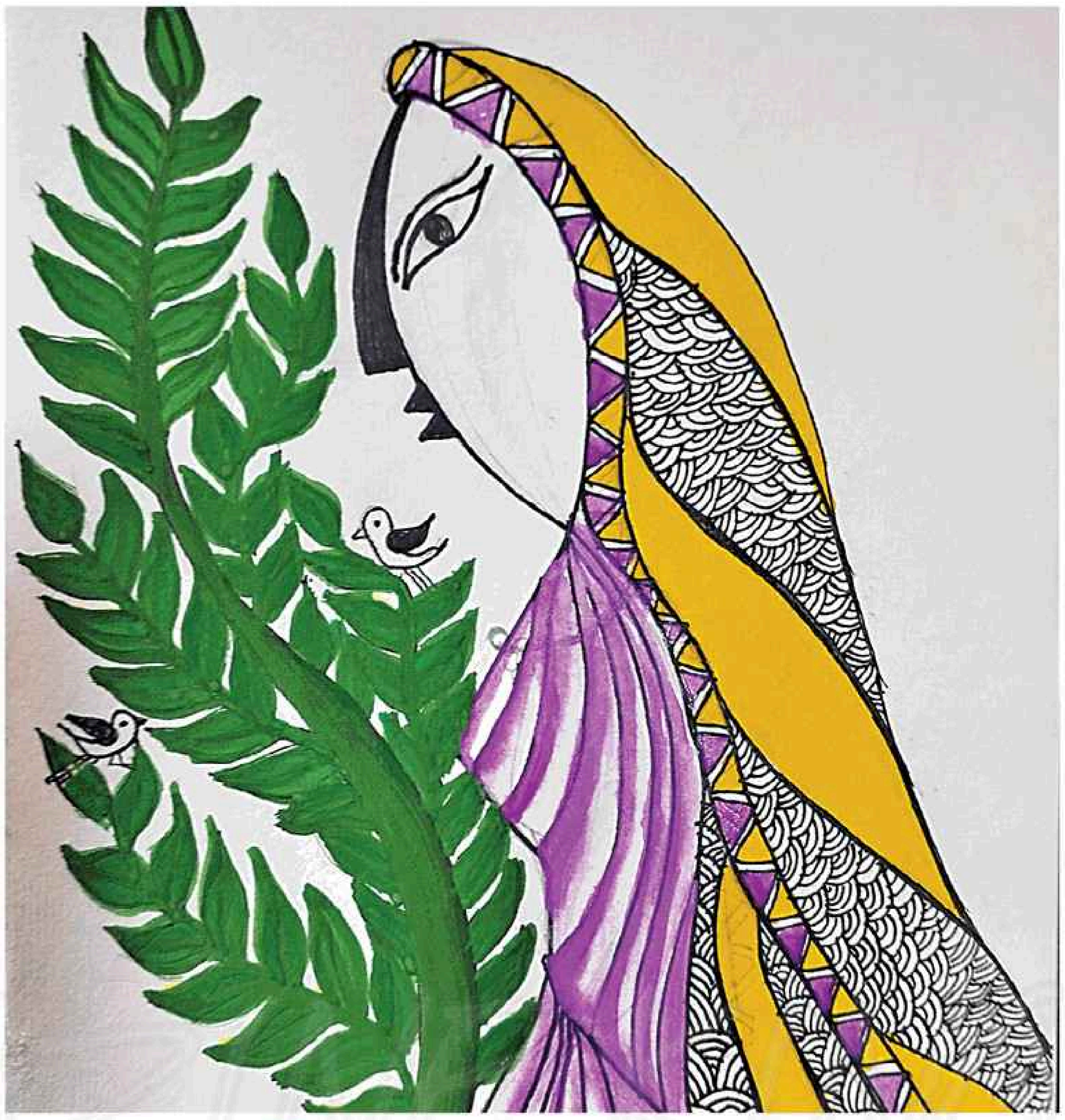
विनीता

)

कहानी प्रीतिमा वत्स

शिद्दत वाला प्यार

पापा की चिट्ठी आती तो मौली का घर चहकने लगता। घर को सजाने के बाद मां ठाकुर जी की प्रार्थना में लग जातीं। मौली के दादा-दादी बिना कहे, समझ जाते कि सब मंगल है। और, एक दिन बरसों की नौकरी के बाद पापा सेवानिवृत्त होकर घर आ गए, उस दिन मां के चेहरे पर ऐसी संतुष्टि का भाव था, मानो आज उनकी तपस्या सफल हो गई। पढ़िए, दिल को छू लेने वाली यह शानदार कहानी।



MAGAZINE KING

सुबह आंख खुलते ही एक सौंधी-सी खुशबू मौली के नथुनों में समा गई। मौली ने कमरे से झांककर देखा घर-आंगन सब गोबर से लिपा चमक रहा है और किनारों पर गेरू के रंग से सुंदर चित्रकारी की हुई है। मौली को यह समझते ज़रा-भी देर नहीं लगी कि ज़रूर कल शाम को पापा की चिट्ठी आई है। पापा की एक चिट्ठी उसके पूरे घर का माहौल खुशनुमा बना देती है। जब भी उनकी चिट्ठी आती है, मां दिनभर खुश दिखती हैं। घर को अच्छे-से साफ़-सुथरा करके सजाती हैं। ठाकुर जी को भोग लगाती हैं और घंटों जाने क्या बुदबुदाती रहती हैं उनके सामने बैठकर। शायद अपनी मन:स्थिति और पापा की सलामती की दुआ मांगती हैं उनसे।

प्रीतिमा वत्स

ठाकुर भगवान की यह मूर्ति मां अपने साथ मायके से ही लेकर आई हैं। शायद इसलिए इतना अधिकार और भरोसा है ठाकुर जी पर मां को। मौली ने कभी-कभी उनके सामने मां को रोते हुए, तो कभी ग़ुस्सा होते हुए भी देखा है। और ठाकुर जी भी पिछले 30 वर्षों से मां के हर सुख-दुख में उनके साथ हैं और मुस्कुराए चले जा रहे हैं। जाने किस धातु की बनी है यह मूर्ति। तनिक भी मलिन नहीं हुई। पूरे घर में एक अज़ीब-सा सुकून का माहौल होता है, जब मौली के पापा की चिट्ठी आती है। दादा-दादी की बूढ़ी आंखें भी घर की साज-सज्जा देखकर बेटे की राज़ी-खुशी का अनुमान लगा लेती हैं। कोई किसी से कुछ कहता नहीं है, पर सब एक-दूसरे के दिल का हाल समझ जाते हैं और मन ही मन प्रभु को धन्यवाद देते रहते हैं।

क़रीब-क़रीब 15 दिन पर मौली के पापा की चिट्ठी आती है। आधुनिकता के इतने साधनों के बावजूद भी ये लोग अपनी राज़ी-खुशी की ख़बर ख़त के माध्यम से ही एक-दूसरे को बताते हैं। इनका मानना है कि जो फील खत को बार-बार पढ़ने में है, वह तकनीक के अन्य साधनों में कहां। फ़ोन पर तो ये सिर्फ़ ज़रूरी बातें ही करते हैं।

अकसर दोपहर के वक्त जब घर का सारा काम निपट जाता और परिवार के सभी लोग दोपहर का खाना-खाने के बाद आराम कर रहे होते हैं, तब मौली की मां उषा अपने पति की चिट्ठियों का बंडल लेकर बैठ जातीं। एक-एक कर ढेर सारी चिट्ठियां पढ़ती हैं, सबकी तह लगाकर उन्हें सहेजकर फिर से लिफ़ाफ़े में डालतीं और अपनी पेटी में संभालकर रख

मौली को याद है कि एक बार उसकी मां ने बंद आंखों से कागज़ पर काले रंग से एक लकीर खींच दी थी। आंख खोलते ही मां चीख पड़ी थी। सारा दिन परेशान रहीं और अपने ठाकुर जी को मनाती रहीं, 'हे ठाकुर जी, मेरे पति के साथ कुछ गड़बड़ नहीं होने देना। उनकी रक्षा करना, आने वाली परेशानी को टाल देना।'

लेती हैं।

उषा हमेशा अपने पास एक डायरी और रंग-बिरंगी पेंसिल रखती हैं। पति के घर से काम पर जाने के दूसरे दिन से ही अपनी पुरानी डायरी के एक नये पन्ने पर रंग-बिरंगी पेंसिलों से आंख मूंदकर रोज़ एक लकीर खींच देती हैं। उनका मानना है कि इन रंग-बिरंगी लकीरों के माध्यम से मेरी दुआएं उन तक पहुंच जाती हैं और मुझे पता भी रहता है कि कितने दिन बीत गए मेरे पति को परदेस गए हुए।

अद्भुत तरीक़ा है उषा का, अपनी भावनाओं को बिना कुछ लिखे, बिना किसी को बताए, कागज़ पर व्यक्त करने का, पति की सलामती के लिए दुआ करने का।

मौली को याद है कि एक बार उसकी मां ने बंद आंखों से कागज़ पर काले रंग से एक लकीर खींच दी थी। आंख खोलते ही मां चीख पड़ी थीं। सारा दिन परेशान रहीं और अपने ठाकुर जी को मनाती रहीं, 'हे ठाकुर जी, मेरे पति के साथ कुछ गड़बड़ नहीं होने देना। उनकी रक्षा करना, आने वाली परेशानी को टाल देना।' शाम को फ़ोन आया तो पता चला कि सचमुच एक छोटा-सा एक्सीडेंट हो गया था, पर अब सब ठीक ठाक है।

यह महज इत्तेफाक था या प्यार की पराकाष्ठा, पता नहीं। लेकिन अकसर ऐसा होता है कि जब भी मौली के पापा को परदेस में किसी तरह की परेशानी होती, घर बैठे उषा को जाने कैसे अंदाज़ा हो जाता और वह विचलित-सी हो जाती थीं। भगवान जाने कौन-सी टेलीपैथी इनके बीच काम करती थी।

एक बार तो ऐसा हुआ कि मौली को सुबह-सुबह मां ने बताया, 'लगता है आज तेरे पापा आएंगे।' मौली ने खुश होकर पूछा, 'फोन आया है या पिछ्ली चिट्ठी में आने के बारे में कुछ लिखा था पापा ने।' उषा ने बताया, 'ऐसी कोई ख़बर तो नहीं है, पर मेरा मन कह रहा है।' मौली ने इस बात को हंसकर टाल दिया और कॉलेज के लिए तैयार होकर चली गई। उसका कॉलेज गांव से 5 किलोमीटर दूर शहर में था। वह रोज़ बस से जाती-आती थी। लौटने में अकसर देर हो जाया करती थी। उस दिन मौली जब देर शाम घर आई, तो आंगन में चारपाई पर दादी-दादा के साथ पापा को बैठकर बातें करते देखकर हैरान रह गई। पापा को प्रणाम करके वह सीधा रसोई में गई, जहां मां पापा की पसंद का खाना बनाने में व्यस्त थीं। अपनी मां को पीछे से कसकर पकड़ लिया और लाड़ से पूछने लगी, 'सच-सच बताओ मां, आपको कैसे पता चला कि पापा आ रहे हैं। ज़रूर फ़ोन आया होगा।'

मां ने कहा,'नहीं री, बस अंदाज़ा लगाया था।'

मौली ने अपनी मां को छेड़ते हुए कहा, 'क्या बात है मां! आपका प्यार तो हिमालय की तरह ऊंचा और पवित्र है।'

उषा शर्म से लाल हो गई और बोली, 'चल हट अब काम करने दे।'

मौली हंसने लगी। बोली, 'मैं फ्रेश होकर आती हूं तब आपकी मदद कर दूंगी। आज तो मैं अपने मां-पापा से अलग इस प्यारी-सी जोड़ी के लिए कुछ मीठा बनाऊंगी। मां यह सुनकर शरमा भी रही थीं और खुश भी हो रही थीं।'

मौली को याद है उस दिन उसने उन दोनों की पसंद की पायस (गुड़ की खीर) बनाई थी। खाना खाते वक्त पापा के पास बैठकर मौली ने कहा था, 'पापा, अचानक से आकर आपने, तो चौंका ही दिया। आने की कोई ख़बर ही नहीं दिए।'

पापा ने कहा, 'कहां बेटा? जिसको चौंकाना चाहता था, उसे तो जाने कैसे पहले से पता था और वह राह देख रही थी।' यह कहकर पापा हंसने लगे।

तब मौली ने भी हामी भरी थी, 'हां, मां तो सुबह ही कह रही थी कि लगता है, आज तेरे पापा आएंगे।' सब जोर से हंसने लगे और मां शरमा कर घर के अंदर चली गईं।

छ्ह महीने में सिर्फ़ 15 दिन के लिए पापा घर पर आते। इन पंद्रह दिनों में घर में ख़ूब चहल-पहल रहती, जैसे त्योहार का मौसम हो। मां का ज़्यादातर समय रसोई में ही बीतता था। सब मना करते रहते उससे। दादी भी ऊपरी मन से मना करतीं, लेकिन मन ही मन ख़ुश भी होती थीं। पापा कभी-कभी तो नाराज़ भी हो जाते। लेकिन मां पर इसका कोई असर नहीं होता। उसका तो सिर्फ़ एक ही उद्देश्य रहता कि कैसे पापा को ज़्यादा से ज़्यादा पौष्टिक चीज़ें खिलाई जाएं, जिससे कि छ्ह महीने की कमी को पूरा किया जाए। मां की मेहनत का ही असर होता कि पापा सिर्फ़ 15 दिन में एकदम खिल जाते।

जिस दिन पापा फिर काम पर वापस जाते, पूरा घर सुनसान-सा हो जाता। दादा-दादी भी ओसारे में चुपचाप पड़े रहते। एक-दो दिन में यह सन्नाटा धीरे-धीरे छंटता। उषा धीरे-धीरे दैनिक रूटीन पर लौट आती। दादा-दादी, आस-पड़ोस, बच्चे सबका ध्यान रखती और अपने ठाकुर जी की विनती में मगन हो जातीं। मौली के पापा ने तो कितनी ही बार उससे साथ चलने को कहा है, कुछ दिन के लिए। दादा-दादी ने भी कई बार कहा है कि जब तक हम लोग स्वस्थ हैं, तुम बेटे के पास ही रहो। लेकिन वह हैं कि टस से मस नहीं होतीं। उन्हें अपनी ख़ुशी से ज़्यादा सास-ससुर की परेशानी और घर की चिंता रहती। अपनी पूरी ज़िंदगी में सिर्फ़ एक बार वह पापा के पास एक महीने के लिए गई थीं। उस समय पापा कुछ ज़्यादा ही अस्वस्थ हो गए थे। जब लौटकर घर आईं तो पहली नज़र उनकी तुलसी के पौधे पर पड़ी। चौरे में तुलसी के पौधे को सूखा देखकर वह बहुत नाराज़ हुई थीं सब पर। अगल-बगल, चाचा-चाची सबसे वह घर का ध्यान रखने के लिए कह

कर गई थीं। तब पहली बार मौली ने दादी को भी मां से डरते हुए देखा था।

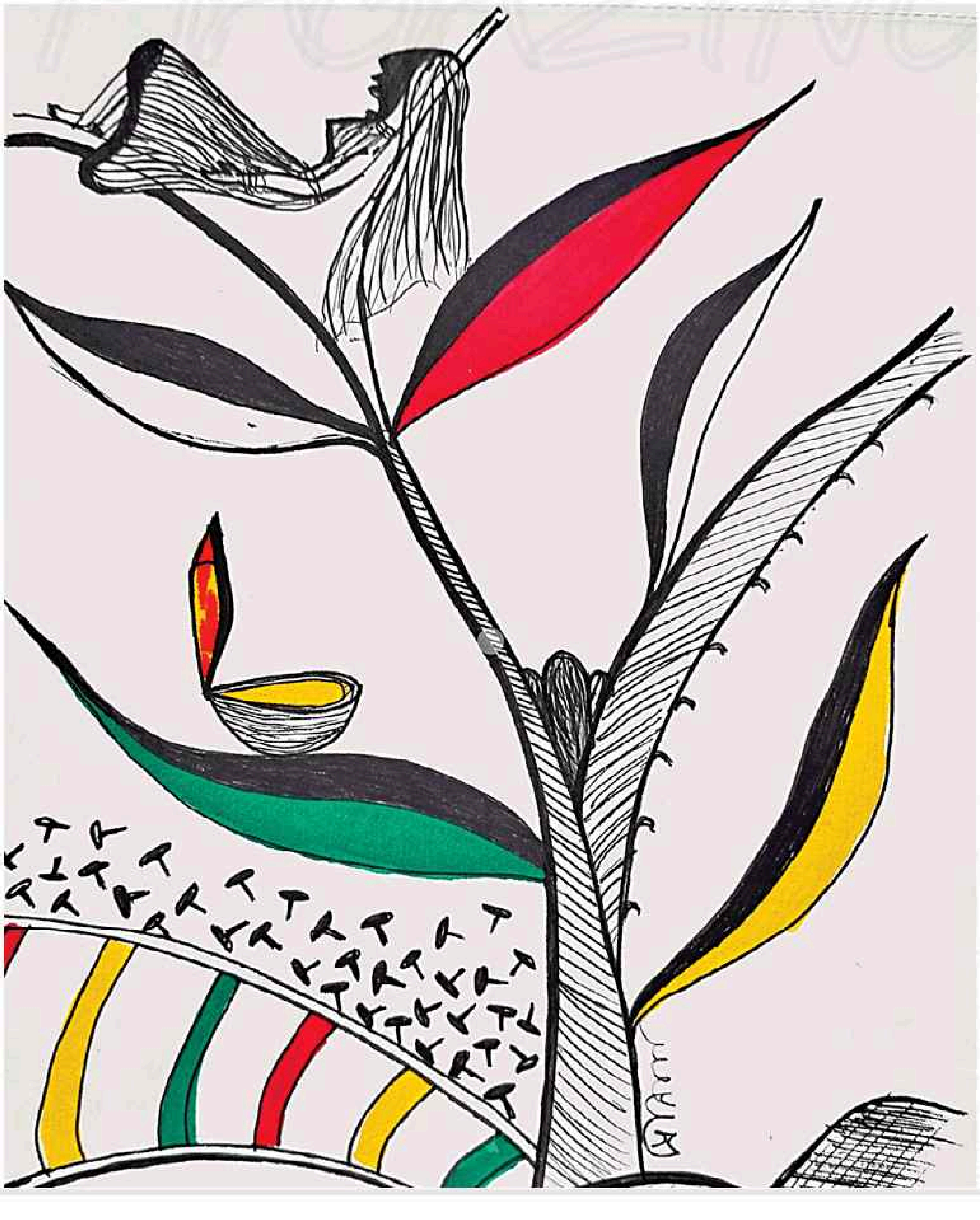
सबसे पहले उषा ने नहाकर तुलसी का नया पौधा मंगवाया और चौरे में लगाया। रोज़ उसमें जल सींचती रहीं। दिनभर उदास और परेशान रहतीं। दो-तीन दिन में जब वह पौधा पूरी तरह से लग गया तब जाकर मौली की मां के चेहरे पर सुकून लौटा और वह हंसी थीं।

मौली को हमेशा लगता था कि मां ज़्यादा पढ़ी-लिखी नहीं हैं, तभी वह एकदम से घरेलू बहू की तरह रहती हैं। मौली के स्कूल जाना हो या कोई और बाहर का काम हो, ज़्यादातर उसके दादा जी ही करते थे। मौली को पढ़ाते भी ज़्यादातर दादा जी ही थे। मां कभी-कभी ही उसे पढ़ाने बैठती थीं।

एक बार जब किसी काम से उसके दादा जी कहीं बाहर गए हुए थे, तो उषा को मौली के स्कूल जाना पड़ा। तब उषा पहली बार मौली के स्कूल जा रही थी। रास्तेभर मौली को डर लगता रहा कि पता नहीं वहां टीचर से मां कैसे बात करेंगी। वह उनको समझाती जा रही थी कि मां टीचर-से अच्छे-से बात करना प्लीज़। उषा ने कुछ कहा नहीं, बस हंसकर रह गईं।

प्रिंसिपल मैडम से जब अपनी मां को फर्राटेदार अंग्रेजी में बात करते हुए मौली ने सुना, तो उसकी ख़ुशी का ठिकाना नहीं था। आज पहली बार उसने अपनी मां का यह रूप देखा था। जिसे वह एक साधारण महिला समझ रही थी, वह तो एक विदुषी स्त्री निकली। प्रिंसिपल मैडम के कमरे से निकलते ही मौली मां से लिपट गई और बोली, 'मां आप तो कमाल हो। हमें तो पता ही नहीं था कि आपको इतनी अच्छी अंग्रेजी आती है।' जब वह मां के साथ ख़ुशी से चहकते हुए घर आई तो दादी ने हंसकर कहा, 'क्यों बेटी, आज तूने मेरी बहू का एक और रूप देख लिया।' मौली ने अचंभित होते हुए कहा, 'दादी, क्या तुम्हें भी पता है कि मां बहुत पढ़ी-लिखी हैं।'

दादी ने गर्व से कहा, 'हां बेटा, तेरी मां बहुत पढ़ी-लिखी हैं। बनारस हिंदू विश्वविद्यालय की टॉपर रह चुकी है अपने समय में। रिश्तों की तो लाइन लगी हुई थी इसके सामने। पर हमारी तक़दीर अच्छी थी, जो ये नायाब हीरा हमारे घर की लक्ष्मी बनी।' पहले भी तुम्हारी मां ऐसी ही थी, एकदम सादगी की मूरत। जब तक कोई इससे बात न कर ले, तब तक इसकी ख़ूबियों का पता ही नहीं लगा सकता। नौकरी नहीं करने और घर संभालने का फ़ैसला तुम्हारी मां का ही है। इसे किसी ने मज़बूर नहीं किया है।



मौली प्यार तो मां को पहले भी करती थी लेकिन उस दिन से उसके मन में उनके प्रति अपार श्रद्धा और आदर भी समाहित हो गया। समय बीतता गया। मौली स्कूल से कॉलेज पहुंच गई, लेकिन मां की दिनचर्या आज भी वही है। बस बालों में थोड़ी-सी सफ़ेदी आ गई है और चश्मा पहनने लगी हैं। पापा ने जिद करके मदद के लिए अब एक आया रख दी है, जो घर के कामों में मदद करती है।

काफ़ी दिनों के बाद आज फिर उषा सुबह उठकर घर को लीप रही है। आंगन में गेरू के रंग से चित्रकारी कर रही है। अपने ठाकुर जी को नहला-धुलाकर नये कपड़े पहनाए हैं। ताज़े फूल और चंदन से श्रृंगार किया है उनका। धूप और गुग्गल की ख़ुशबू से पूरा घर सुगंधित हो रहा है। घर-आंगन हर तरफ़ ख़ुशी का वातावरण है।

आज मौली के पापा रिटायर होकर हमेशा के लिए घर आ रहे हैं। मां सुबह से ही व्यस्त है। पापा की हर सहूलियत का ध्यान रखते हुए घर का सारा इंतज़ाम किया जा रहा है। बैठक खाने से लेकर किताबों की आलमारी तक सब उषा ने ख़ुद से साफ़ करके सजायी है।

मौली मां को इस तरह से व्यस्त देखकर पूछती है, 'मां, पापा और तुम कभी ज़्यादा दिन इकट्ठे नहीं रह सके हो। तुम्हें कैसा लग रहा है। तुम तो हमेशा अकेली रही हो और अब पापा हमेशा हमारे साथ घर पर ही रहेंगे।

उषा की आंखों में आंसू आ गए और वह मौली के गले लगकर रोने लगी। रोते-रोते ही बोली, 'ऐसा लग रहा है बेटा कि मेरी पूजा आज जाकर सफल हुई है। ठाकुर जी ने मेरी प्रार्थना सुन ली।'

मौली ने कनखियों से देखा। बरामदे में दादी उन दोनों की बातें सुन रही थीं। उनकी भी आंखें ख़ुशी के आंसुओं से भरी हुई थीं। काफ़ी समय के बाद उनके चेहरे पर ख़ुशी दिखी है। दादा जी के जाने के बाद से दादी तो जैसे हंसना ही भूल गई थीं। हाल के दिनों में वह थोड़ा झुक गई हैं और लाठी लेकर चलने लगी हैं। वह धीरे-धीरे लाठी टेकती हुई कमरे में आईं और उषा को अपने गले से लगा लिया। रुलाई उनके गले में इस कदर फंस गई थी कि कुछ बोल नहीं पा रही थीं। बस मां के सिर पर हाथ रखकर सहला रही थीं उन्हें। थोड़ी देर तक वह मां को गले लगाए रहीं, फिर बाहर कुछ आहट सुनाई दी। उन्होंने कहा, 'लगता है तेरा पापा आ गया, आंसू पोंछ ले और चल मेरे साथ।' और आंचल से अपने आंसू पोंछती हुई वह बाहर अपने लाल को निहारने चली गईं। ●

सभी चित्रांकन: प्रीतिमा वत्स

जब भी कुछ लज़ीज खाने का मन हो, तो यहां दिए जा रहे व्यंजन ट्राई करें। इनका स्वाद आपका दिन बना देगा।

स्वाद लज़्ज़तदार

रसम-वड़ा

वड़े की सामग्री : 1 कप उड़द दाल एक घंटा पानी में भीगी हुई, चुटकीभर हींग, स्वादानुसार नमक, थोड़ा-सा ताज़ा धनिया, आवश्यकतानुसार तेल।

विधि : सबसे पहले दाल को मिक्सी जार में डालकर पीस लें। तैयार पेस्ट को बोल में निकालकर व्हिसकर की मदद से अच्छी तरह फेंटें और उसमें नमक एवं हरा धनिया मिला दें। अब कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें हाथ से पकौड़ियों की तरह वड़े डालते जाएं। इन्हें सुनहरा होने तक तलें और रसम के साथ सर्व करें।

रसम की सामग्री : 1 कप अरहर दाल, 3 कप पानी, 1 टीस्पून उड़द दाल, 1 टीस्पून राई, 15-20 करी पत्ते, 1 हरी मिर्च बारीक़ कटी, 1 टीस्पून अदरक का पेस्ट, 2 टमाटर बारीक़ कटे, स्वादानुसार नमक, 1 टीस्पून देगी मिर्च पाउडर, 2 टेबलस्पून रसम मसाला (घर पर रसम मसाला तैयार करने की रेसिपी नीचे दी गई है), 2 टीस्पून गुड़, 3 टीस्पून इमली का पानी, थोड़ा-सा हरा धनिया, 1 टेबलस्पून ऑयल, 1/2 टीस्पून राई, 5-6 करी पत्ते, 2 लाल मिर्च सूखी हुई

विधि : कुकर में अरहर दाल, पानी और नमक डालकर 3-4 सीटी दें। अब एक कड़ाही में ऑयल गर्म करके हींग डालें। इसके बाद उड़द दाल और राई मिलाकर धीमी आंच पर भूनें। फिर करी पत्ते, कटी हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट डालें। एक-दो सेकंड भूनने के बाद टमाटर, स्वादानुसार नमक, देगी मिर्च पाउडर, रसम मसाला, 1/2 कप पानी डालकर उबाल आने दें। यह तड़का दाल में डालें और उसे अच्छे से घोट लें। अब दाल वाला बर्तन गैस पर रखें और उसमें गुड़, इमली का पेस्ट, हरा धनिया डालकर उबाल आने दें। इसके बाद गैस पर तड़का लगाने के लिए एक पैन रखें। उसमें 1 टेबलस्पून तेल गर्म करें और उसमें 1/2 टीस्पून राई, 5-6 करी पत्ते, 2 सूखी लाल मिर्च तोड़कर डालें। तैयार तड़के को रसम में मिला दें।

नोट : अगर रसम में मीठा और खट्टा कम लगे, तो थोड़ा गुड़ एवं इमली का पानी और डाल सकते हैं।

रसम मसाला

सामग्री : 1 टीस्पून ऑयल, 1 कप साबुत धनिया, 1/4 कप जीरा, 2 टेबलस्पून मेथी दाना, 1/2 कप करी पत्ते, 20 लाल मिर्च सूखी हुई, 1 टेबलस्पून हल्दी, 1 टीस्पून हींग।

विधि : सबसे पहले पैन में आधा टीस्पून ऑयल गर्म कर धनिया भूनें। इसे पैन से निकालकर एक तरफ रखें और उसमें आधा टीस्पून ऑयल गर्म करें। इसमें जीरा, मेथी दाना, करी पत्ता, लाल मिर्च भूनें और गैस से उतारकर पैन एक तरफ रख दें। सारे मसाले जब ठंडे हो जाएं, तो उन्हें मिक्सी जार में डालें और हल्दी एवं हींग मिलाकर बारीक़ पीस लें। रसम मसाला तैयार है। इसे किसी एयर टाइट जार में भरकर फ्रिज में रखें। ●

प्रस्तुति : वंदना

रेसिपी सौजन्य : अनुराधा मलिक

स्वस्थ जीवन

हर व्यक्ति प्रसन्न रहना चाहता है। इसके लिए तन-मन का स्वस्थ होना बहुत ज़रूरी है, पर कुछ लोग अपनी सेहत संबंधी समस्याओं पर ख़ुलकर बात नहीं कर पाते। सखी के इस नियमित स्तंभ में एक्सपट्र्स पैनल द्वारा रीडर्स को शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य और दांपत्य जीवन से संबंधित समस्याओं से जुड़े उन सभी सवालों के जवाब मिल जाएंगे, जो अकसर उनके मन में उठते हैं।

मनोविज्ञान

कंडक्ट बिहेवियर डिसॉर्डर

कुछ लोगों का व्यवहार बहुत उग्र और हिंसक होता है। ऐसे लोग अकसर छोटी-छोटी बातों पर तोड़-फोड़ करने लगते हैं। क्या यह किसी मनोवैज्ञानिक समस्या का लक्षण है ?

जब भी व्यक्ति के साथ कुछ ग़लत होता है, तो कभी-कभी गुस्सा आना स्वाभाविक है, लेकिन छोटी-छोटी बातों पर उग्र प्रतिक्रिया और हिंसक व्यवहार कंडक्ट बिहेबियर डिसॉर्डर नामक मनोवैज्ञानिक समस्या का संकेत हो सकता है। आमतौर पर बचपन और किशोरावस्था में इसके लक्षण नज़र आने लगते हैं।

क्या है वजह : आनुवंशिकता, बचपन में तनावपूर्ण पारिवारिक माहौल और आर्थिक तंगी की वजह से ऐसी समस्या हो सकती है। अगर माता-पिता दोनों में से किसी एक को डिप्रेशन या एंग्ज़ायटी जैसी समस्या होगी, तो बच्चे के व्यक्तित्व के विकास पर इसका नकारात्मक असर पड़ता है, जिससे उसे भविष्य में ऐसी मनोवैज्ञानिक समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण : बेवजह उग्र व्यवहार करना, छोटी-छोटी बातों पर नाराज़ होना, गुस्से में तोड़-फोड़ करना, पशु-पक्षियों के साथ हिंसक व्यवहार, अड़ियल रवैया और आसपास के लोगों के प्रति सहानुभूति की कमी आदि।

बचाव एवं उपचार : अगर बच्चों में इसके लक्षण नज़र आएं, तो अभिभावकों की यह ज़िम्मेदारी बनती है कि वे धैर्य के साथ उन्हें अच्छी परवरिश दें, ताकि उम्र के उसी दौर में इस समस्या को नियंत्रित किया जा सके। युवावस्था के बाद इसके समाधान के लिए मल्टी सिस्टेमैटिक थेरेपी का उपयोग किया जाता है, मरीज़ के साथ परिवार वालों की भी काउंसलिंग की जाती है। उपचार से इसके लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।

डॉ. आरती आनंद
क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट,
सर गंगाराम हॉस्पिटल,
दिल्ली

स्त्री स्वास्थ्य

सियोडोसिएसिस

कुछ स्त्रियों को अपने शरीर में प्रेग्नेंसी जैसे लक्षण दिखाई देते है, पर डॉक्टर से जांच कराने के बाद मालूम होता है कि वास्तव में ऐसा कुछ नहीं है, कहीं यह किसी बीमारी का लक्षण तो नहीं है ?

हां, कुछ स्त्रियों के शरीर में ऐसे लक्षण पनपने लगते हैं, जिन्हें देखकर उन्हें ऐसा भ्रम होने लगता है कि वे प्रेग्नेंट हैं। ऐसी ही शारीरिक अवस्था को फॉल्स प्रेग्नेंसी या सियोडोसिएसिस कहा जाता है। ऑस्ट्रेलिया के मोनाश यूनिवर्सिटी के विज्ञानियों द्वारा किए गए एक ऑनलाइन सर्वे के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत स्त्रियों को ऐसे अनुभव से गुज़रना पड़ता है।

क्या है वजह : जब स्त्रियों के शरीर में प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन का स्तर बढ़ने लगता है, तो इसकी वजह उन्हें थकान, मूड स्विंग, ब्रेस्ट में भारीपन और नॉज़िया जैसी समस्याएं परेशान करने लगती हैं। दरअसल, ये सारे लक्षण प्रेग्नेंसी का संकेत देते हैं और इन्हें देखकर स्त्रियों को ऐसा लगता है कि उन्होंने कंसीव कर लिया है। डिलीवरी या मिसकैरेज के बाद भी कुछ स्त्रियों को ऐसा महसूस होता है कि वे अब भी प्रेग्नेंट हैं, कई बार उन्हें गर्भ में शिशु के मूवमेंट का भी भ्रम होता है। फॉल्स प्रेग्नेंसी के दौरान कुछ स्त्रियों को डिप्रेशन और एंग्ज़ायटी जैसी मनोज्ञानिक समस्याएं भी हो सकती हैं।

प्रमुख लक्षण : अनावश्यक थकान, भोजन में अरुचि, वज़न बढ़ना, ख़ासतौर पर पेट और कमर के आसपास फैट जमा होना, बार-बार यूरिन डिस्चार्ज होना आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं।

उपचार एवं बचाव : यह अपने आप में कोई बीमारी नहीं है, लेकिन कई बार यह पीसीओडी जैसी गंभीर समस्याओं की ओर संकेत देता है। इसलिए जब भी ऐसे लक्षण नज़र आएं तो बिना देर किए स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।

डॉ.मधु गोयल
सीनियर कंसल्टेंट
गाइनेकोलॉजिस्ट, फोर्टिस ला
फेम हॉस्पिटल, गुरुग्राम

व्यक्तिगत समस्या

डायबिटीज़ और यौनेच्छा

क्या यह सच कि डायबिटीज़ की वजह से लोगों की सेक्स लाइफ प्रभावित होती है । क्यों होती है ऐसी समस्या और इससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

हां, यह बिलकुल सही है। डायबिटीज़ होने पर स्त्री-पुरुष, दोनों में लिबिडो (यौनेच्छा) घटने लगती है। ऐसी स्थिति में शुगर लेवल को संतुलित रखते हुए सेक्सुअल डिस्फंक्शंस संबंधी अन्य समस्याओं से भी बचाव संभव है। इसकी एक और अवस्था है, जिसे डायबिटिक न्यूरोपैथी कहा जाता है। जिसमें शुगर लेवल बढ़ने की वजह पूरे शरीर की नसें सिकुड़ने लगती हैं और पुरुषों के प्राइवेट पाट्र्स में दर्द और नंबनेस की समस्या हो सकती है। इससे उनमें इरेक्टाइल डिस्फंक्शन जैसी समस्या हो सकती है। दूसरी ओर डायबीटिक न्यूरोपैथी होने पर स्त्रियों में ऑर्गेज़्म की कमी यानी उत्तेजना न महसूस होने की भी समस्या होती है, जिससे सहवास में असहजता महसूस होती है। 40 वर्ष की उम्र के बाद अधिकतर डायबीटिज़ से पीड़ित पुरुष रोगियों को इरेक्टाइल डिस्फंक्शन) रेट्रोग्रेड इजैक्युलेशन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। दूसरी ओर कुछ डायबिटिक स्त्रियों में वजाइनल ड्राईनेस के अलावा उन्हें यूटीआई की समस्या भी होती है।

कैसे करें बचाव : जब फटीग हो तो सेक्स क्रिया के लिए ऐसा समय चुनें, जब एनर्जी लेवल सही हो। अच्छे ल्यूब्रिकेशन का इस्तेमाल करें। पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें। यूटीआई जैसी समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें और दवा के माध्यम से लिबिडो को बढ़ाने की कोशिश करें। शारीरिक समस्याओं को मन पर न हावी होने दें। अगर आप स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं तो, इन प्रयासों से दांपत्य जीवन की ख़ुशियां वापस लौट आएंगी।

डॉ.आशीष मित्तल
सीनियर साइकोलॉजिस्ट एवं
रिलेशनशिप एक्सपर्ट
कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल,
गुरुग्राम

नॉन-वेजटेरियंस के लिए ख़ास स्टार्टर होता है चिकेन लॉलीपॉप। ऐसे में वेजटेरियंस भला कैसे पीछे रह सकते हैं? कमल ककड़ी की नीचे दी गई रेसिपी से आप लॉलीपॉप या क़बाब बना सकते हैं। हमारी पाठिका ने कमल ककड़ी लॉलीपॉप की रेसिपी भेजी है। आप भी बनाएं उनके बताए गए इस अनूठे तरीक़े से।

कमल ककड़ी लॉलीपॉप

ज़रूरी नहीं कि इस डिश को लॉलीपॉप का ही आकार दिया जाए, इसे आप क़बाब या टिक्की किसी भी तरह का आकार दे सकती हैं।

MAGAZINE KING

सामग्री

1 कप उबली हुई कमल ककड़ी का पेस्ट, 1 कप चना दाल का पेस्ट, 4 टेबलस्पून दरदरी पिसी मूंगफली, 1/2 कप महुआ, 2 टीस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 टेबलस्पून बारीक़ कटा धनिया, 1 टीस्पून जीरा पाउडर, 1 भुने प्याज का पेस्ट, 1/4 टीस्पून गरम मसाला, आधे नींबू का रस, नमक व लाल मिर्च पाउडर स्वादानुसार, 4 टीस्पून हरे धनिया की चटनी, तलने को तेल, 1/2 कप मुरमुरा, 2 टीस्पून बारीक़ कटे ड्राई फ्रूट्स, कुछ आइसक्रीम स्टिक्स, 1 कप ब्रेड क्रम्ब्स

विधि

- एक बोल में आइसक्रीम स्टिक्स और ब्रेड क्रम्ब्स को छोड़कर बाक़ी बची सारी सामग्री को एक साथ अच्छी तरह मिलाएं।
- इस मिश्रण को हाथों से अच्छी तरह मिलाएं। अब इसे आइसक्रीम स्टिक्स में लपेट लें। इसे अब ब्रेड क्रम्ब्स में लपेट लें। कड़ाही में तेल गर्म करें। इसमें लॉलीपॉप्स को तल लें। इस डिश को प्लेट पर निकालें। इसे चटनी के साथ सर्व करें।

यह मेरी मां की पंसदीदा डिश थी। अकसर वह इसे बनाकर हमें खिलाती थीं। हम बच्चों को वह कभी आइसक्रीम स्टिक में लगाकर परोसती थीं, तो कभी टिक्की बनाकर। हम उस वक़्त नमकीन आइसक्रीम समझकर इसे बड़े चाव से खा जाते थे। आप भी अपने बच्चों को इस तरह की शेप बनाकर इसे सर्व कर सकती हैं।

मनिकना मुखर्जी
झांसी (उत्तर प्रदेश)

सर्विंग 3-4

कोर्स इंडियन

मील टाइप वेज

कुल समय 30 मिनट

पाठिका द्वारा दिए टिप्स

अगर आपको महुआ न मिले, तो कोई बात नहीं, इसमें आप उसकी जगह कॉर्नफ्लोर मिला सकती हैं।

अगर आपके पास भी कोई अनूठी या भूली-बिसरी रेसिपी है, तो उसे अपनी फ़ोटो और रेसिपी के साथ नीचे दी गई ईमेल आइडी या पते पर हमें भेज दें। चुनी हुई रेसिपी को यहां प्रकाशित किया जाएगा।

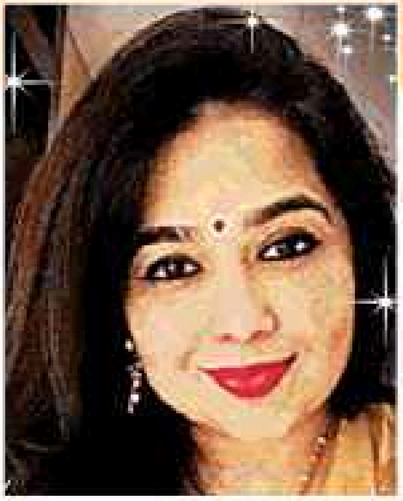
Like us : @JagranSakhi
ईमेल : sakhi@jagran.com

जागरण सखी, डी -210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा, उप्र-201301

प्रस्तुति : गीतांजलि

ज़ायका

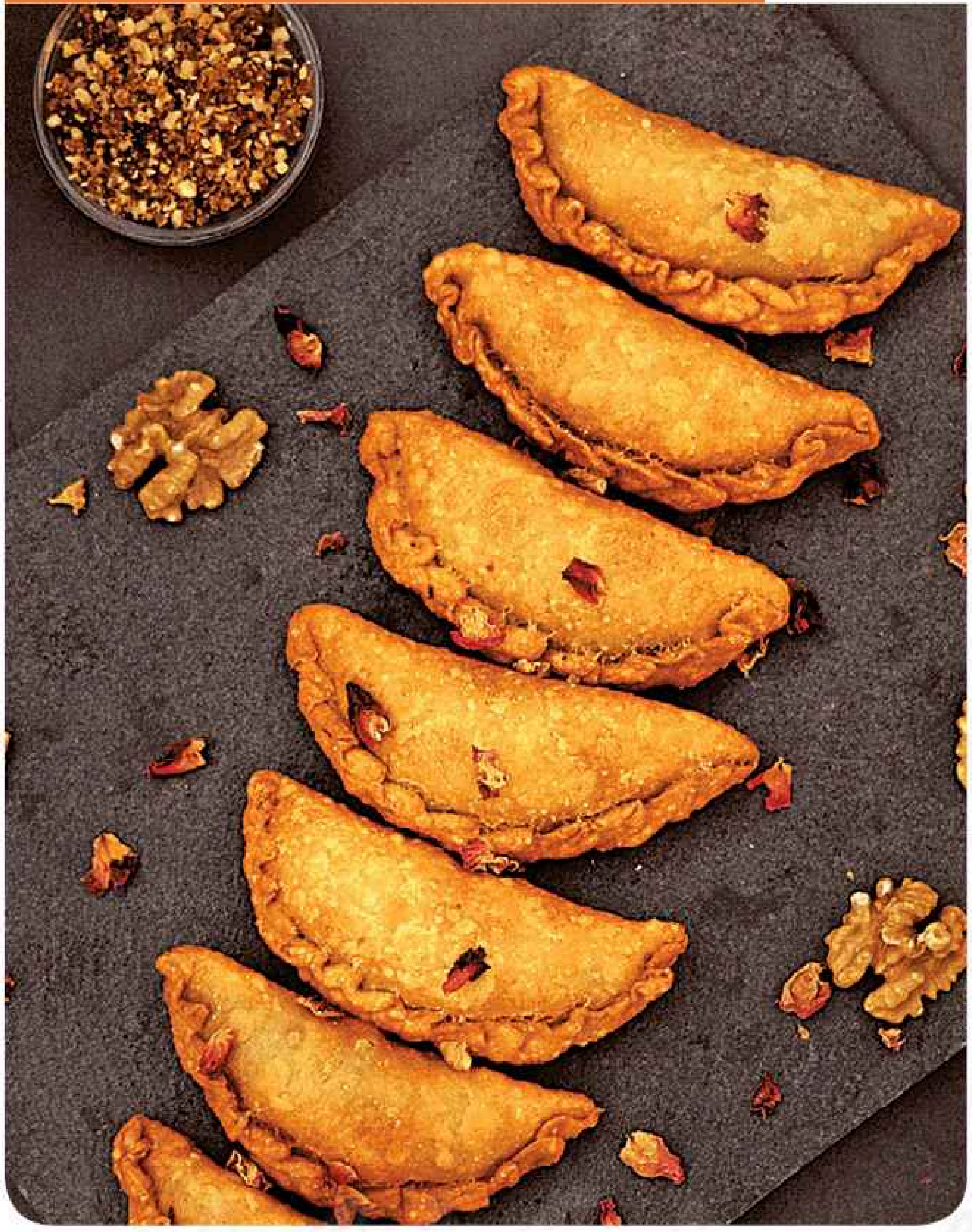
त्योहार के सीज़न में घर पर आए मेहमानों का क्यों न मुंह मीठा किया जाए। ऐसे में यहां दी गई मीठे की इन रेसिपीज़ को तैयार किया है होम कुकिंग की क्रिएटिव शेफ हेमाश्री सुबह्मण्यम ने। चलिए आप भी इन नट्स और हेल्दी मीठे की रेसिपीज़ को ट्राई करके देखिए।



शेफ
हेमाश्री सुबह्मण्यम

कुछ मीठा हो जाए...

गुझिया



मावा मालपुआ

MAGAZINE KING

कोकोनट लड्डू

चॉकलेट बर्फ़ी

मावा मालपुआ

(MAWA MALPUA)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

मालपुआ बैटर की सामग्री : 1 कप मैदा, 3 टीस्पून खोया, 1 टीस्पून सौंफ पाउडर, ज़रूरत भर पानी

चाशनी बनाने की सामग्री : 1 कप पानी, 1 कप चीनी, 2 टीस्पून दूध, 1/4 टीस्पून इलायची पाउडर

तलने के लिए सामग्री : घी

रबड़ी बनाने के लिए सामग्री : 1 लीटर दूध, 1/4 कप चीनी, 1/4 टीस्पून इलायची पाउडर, कुछ केसर के धागे, कुछ बारीक़ कटे नट्स

विधि

1. मालपुआ बैटर बनाने के लिए इसकी सामग्री लेकर मिलाएं और इसे फर्मेंट होने के लिए 12 घंटे तक ढककर रखें। चाशनी बनाने के लिए सॉसपैन में पानी, चीनी और इलायची डालकर उबलने दें। चाशनी जब एक तार की हो जाए तो गैस बंद कर दें। रबड़ी बनाने के लिए हेवी बॉटम पैन में दूध को गाढ़ा करने रखें। इसमें बची सामग्री मिलाएं और रबड़ी की कंस्सिटेंसी आने पर गैस बंद कर दें। अब मालपुआ बनाने के लिए एक बड़ा पैन लें। इसमें बैटर को पैनकेक की तरह फैलाएं। दोनों ओर से सेकें। अब इसे चाशनी में डालें।
2. प्लेट में मालपुए को लगाएं। रबड़ी ऊपर से फैलाएं और केसर के धागे से सजाएं।

किचन टिप्स : **इस डिश के लिए आप बाज़ार से तैयार रबड़ी ला सकती हैं। इससे आपका समय बच जाएगा। बाहर से नहीं लाना चाहती तो एक दिन पहले रबड़ी बनाकर रख लें।**

गुझिया

(GHUJIYA)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

1/2 कप गेहूं का आटा, 1/2 कप मैदा, 2 टेबलस्पून सूजी, नमक चुटकी भर, 2 टीस्पून घी, 2 टेबलस्पून दूध, ज़रूरत भर गुनगुना पानी

फिलिंग के लिए सामग्री : 1 कप बारीक़ कटे मिक्स्ड नट्स, 15 खजूर, कुछ गुलाब की पंखुड़ियां, 1 टीस्पून इलायची पाउडर

विधि

1. एक बोल में गेहूं का आटा, मैदा, सूजी, नमक और घी लेकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. इसमें दूध डालकर मिलाएं। गुनगुने पानी से अच्छी तरह आटा गूंधें।
3. आटे के ऊपर हाथों से घी लगाएं और लगभग 5 मिनट के लिए एक कपड़े से ढक कर छोड़ दें।
4. फिलिंग के लिए एक मिक्सचर जार में खजूर, गुलाब की पंखुड़ियां, मिक्स्ड नट्स और इलायची पाउडर डालकर दरदरा पीस लें।
5. आटे से छोटी-छोटी पूरियां बेलें। इस पर फिलिंग पर गुझियों की शेप दें।
6. कड़ाही में तेल गर्म करें और गुझियों को सेंक लें।

किचन टिप्स : **चीनी की मिठास के लिए इसमें खजूर का इस्तेमाल किया गया है। अगर खजूर नहीं डालना तो आप पिसी चीनी का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।**

MAGAZINE KING

चॉकलेट बर्फ़ी

(CHOCOLATE BURFI)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

3 कप बारीक़ कटे मिक्स्ड नट्स, 200 ग्राम डार्क चॉकलेट, 50 ग्राम अनसॉल्टेड बटर, 1/2 कप दूध, 2 कप मिल्क पाउडर, 1 कप डायजेस्टिव बिस्किट्स (पीसे हुए), 1 कप कंडेंस्ड मिल्क

विधि

1. डार्क चॉकलेट को बारीक़ बारीक़ काट लें। एक पैन में मक्खन डालकर पिघलाएं। इसमें नट्स डालकर भूनें।
2. अब इसमें चॉकलेट मिलाएं। अच्छी तरह मिक्स करें। दूध और मिल्क पाउडर डालकर फिर मिलाएं।
3. अब इसमें बिस्किट्स का पाउडर मिलाकर चलाएं। आख़िर में कंडेंस्ड मिल्क मिलाकर चलाएं।
4. पैन में इस मिश्रण को ठंडा होने दें। ठंडा हो जाने पर बर्फ़ी के आकार में काट लें।

कोकोनट लड्डू

(COCONUT LADDU)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

1 कप दरदरे पीसे हुए मिक्स्ड नट्स, 1.5 कप कद्दूकस किया नारियल, 1/4 कप ब्राउन शुगर, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 1/4 कप दूध, 1 टीस्पून घी

विधि

1. एक नॉनस्टिक कड़ाही में घी डालें। इसमें नारियल डालकर लगभग 2-3 मिनट तक भूनें।
2. अब इसी कड़ाही में नट्स डालकर भूनें।
3. थोड़ी देर भूनने के बाद इसमें इलायची पाउडर, ब्राउन शुगर और बची सामग्री मिलाकर अच्छी तरह मिलाएं।
4. शुगर जब घुल जाए तो इसमें दूध डालें। जब स्टिकी मिश्रण तैयार हो जाए तो गैस बंद कर थोड़ी देर ठंडा होने दें।
5. अब इस मिश्रण से लड्डू बनाएं। एक प्लेट पर नारियल का बुरादा फैलाएं। इन लड्डुओं को इस नारियल के बुरादे पर रोल करें। अब इन्हें सर्व करें।

शेफ टिप्स : **लड्डू बनाने के लिए मिश्रण न तो बहुत गर्म होना चाहिए और न पूरी तरह ठंडा। वरना लड्डू सही आकार में नहीं बन सकेंगे।**

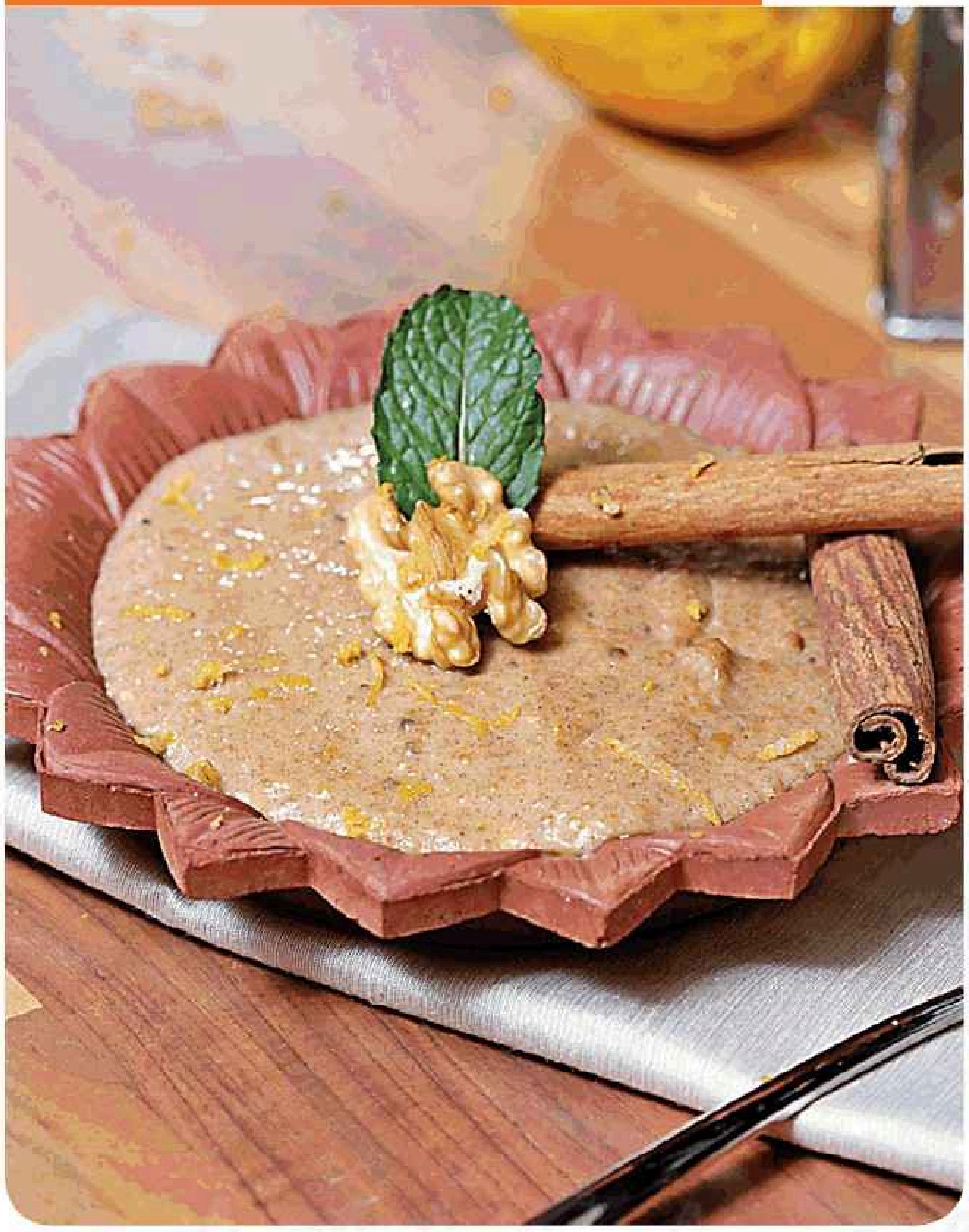
ज़ायका

त्योहार के दिनों में घर पर मीठा न बनें ऐसा तो मुश्किल है। ऐसे में इस फेस्टिव सीज़न हेल्दी स्वीट्स की रेसिपी को ट्राई करना तो बनता है। लावाश बाय सेबी रेस्तरां, नई दिल्ली के हेड शेफ सब्यसाची गोरांई ने इन रेसिपीज़ को बनाया है। आप भी इसे बनाकर देखें।

हेड शेफ
सब्यसाची गोराई

मीठे पकवान

वॉलनट पुडिंग



बनाना मफिंस

MAGAZINE KING

कैरेट केक बॉल्स

रसबेरी फ्रोज़न योगर्ट

बनाना मफिंस
(BANANA MUFFINS)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

2.5 कप ओट्स पाउडर, 1 टेबलस्पून बेकिंग पाउडर, 1 टीस्पून नमक, 2 अंडे, 1 कप केला मैश किया हुआ, 1/2 कप दूध, 3/4 कप मैपल सीरप, 1 कप अखरोट

विधि

1. अवन को 180 डिग्री पर प्रीहीट करने के लिए रखें। मफिन टिन को स्प्रे करें।

2. एक बोल में ओट्स, बेकिंग पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।

3. अंडे को अलग से फेंट लें। इसमें केला, मैपल सीरप डालकर मिलाएं।

4. इस अंडे के मिश्रण को ओट्स वाले बोल में मिलाएं। अब इसमें अखरोट मिलाएं। इस मिश्रण को अब मफिन टिन में भरें। ऊपर से ऑयल स्प्रे कर दें। अब लगभग 12 मिनट तक बेक करें।

5. ठंडा हो जाने पर बनाना मफिंस को सर्व करें।

शेफ टिप्स : आप चाहें तो किसी भी फल के पल्प का इस्तेमाल किया जा सकता है।

वॉलनट पुडिंग
(WALNUT PUDDING)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

1.5 लीटर दूध, 220 ग्राम अखरोट, 15 ग्राम शुगर-फ्री, 200 ग्राम ब्रेड क्रम्ब्स, 2 दालचीनी, 2 टीस्पून नींबू का छिलका, 1/2 टीस्पून ऑरेंज का छिलका

विधि

1. दूध में दालचीनी और ऑरेंज ज़ेस्ट डालकर उबलने रखें।

2. धीमी आंच पर दूध को गाढ़ा होने दें।

बीच-बीच में चलाते रहें।

3. जब दूध गाढ़ा हो जाए तो इसमें बची सामग्री डालकर मिला दें।

4. मिट्टी के बोल में इसे सर्व करें।

शेफ टिप्स : ज़रूरी नहीं कि इसमें अखरोट ही डालें जाए, आप चाहें तो इसमें मिले-जुले नट्स भी डाल सकती हैं।

MAGAZINE KING

रसबेरी फ्रोज़न योगर्ट
(RASPBERRY FROZEN YOGURT)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

800 ग्राम दही, 4 टेबलस्पून शहद, 150 ग्राम बारीक़ कटे नट्स, 1/2 टेबलस्पून वेजटेबल ऑयल, 250 ग्राम रसबेरीज़

विधि

1. अवन को 200 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें।

2. एक बोल में दही, शहद को मिलाकर दो घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।

3. अब इसमें नट्स, शहद, ऑयल को बेकिंग ट्रे पर फैलाएं। इसे 7-8 मिनट के लिए बेक करें।

4. एक सॉसपैन में रसबेरीज़ और पानी को डालकर 4-5 मिनट तक पकाएं। इसको चम्मच से दबाते जाएं ताकि पल्प जल्दी बन जाए।

5. योगर्ट बोल को निकालकर चम्मच से चलाएं। इसमें कैरेमलाइज़्ड नट्स डालें। ऊपर से रसबेरीज़ पल्प डालें। अब फिर इसे फ्रिज में दो घंटे के लिए रख दें।

कैरेट केक बॉल्स
(CARROT CAKE BALLS)

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

200 ग्राम टोस्टेड मिक्स्ड नट्स, 80 ग्राम ओट्स, 50 ग्राम सनफ्लॉवर सीड्स, 2 टीस्पून सोंठ पाउडर, चुटकी भर हल्दी पाउडर, 1 संतरे का रस और उसका छिलका, 130 ग्राम कद्दूकस की हुई गाजर, 200 ग्राम खजूर, 60 ग्राम नारियल का बुरादा

विधि

1. ब्लेंडर जार में नट्स, ओट्स, सनफ्लॉवर सीड्स, सोंठ पाउडर, हल्दी, संतरे का छिलका डालकर बारीक़ पेस्ट तैयार करें।

2. अब इसी जार में गाजर, बीज निकले खजूर और संतरे का रस डालकर अच्छी तरह ब्लेंड करें।

3. इस मिश्रण को बोल में निकालें और बॉल्स की शेप दें। एक प्लेट पर नारियल का बुरादा फैलाएं। इन बॉल्स को बुरादे पर रोल कर ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें।

शेफ टिप्स : सोंठ पाउडर की जगह अदरक और हल्दी पाउडर की जगह कच्ची हल्दी की गांठ को मिलाएं। इससे स्वाद दोगुना हो जाएगा।

कैसी हो आपकी तैयारी

बारिश का मौसम ख़त्म हो चुका है, सर्दियों में अगर आप अपने किचन गार्डन में कुछ हरी सब्ज़ियां उगाना चाहते हैं तो आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

अक्टूबर का महीना आ चुका है। अगर आप सर्दियों के मौसम में उगने वाली सब्ज़ियों के पौधे लगाना चाहते हैं, तो यह इसके लिए अनुकूल समय है। कुछ लोग ऐसा सोचते हैं कि हमारे पास खुली ज़मीन नहीं है, तो सब्ज़ियां कैसे उगाएं? इसके लिए ज़मीन का होना ज़रूरी नहीं है। अगर आपकी छत पर या बैलकनी में अच्छी धूप आती है, तो आप वहां भी गमले या ग्रो बैग में सब्ज़ियां उगा सकते हैं।

अंजना खिलनानी

कैसे तैयार करें मिट्टी

बारिश के बाद मिट्टी से उसके पोषक तत्व पानी के साथ बहकर नष्ट हो जाते हैं, साथ ही उसमें फंगस और कई तरह के नुक़सानदेह कीटाणु पनपने लगते हैं। इसलिए क्यारियों की मिट्टी की खुदाई करके उन्हें उलट-पलट दें, गमलों की मिट्टी को ख़ाली करके उसमें भी कुछ दिनों तक धूप लगने दीजिए, इससे सारे कीटाणु मर जाते हैं और मिट्टी की उर्वरक क्षमता बढ़ जाती है। इसके बाद सब्ज़ियां लगाने के लिए आप ऊपजाऊ मिश्रण तैयार करें। इसके लिए 30 प्रतिशत गार्डन की मिट्टी, 20 प्रतिशत कोकोपिट यानी नारियल के छिलके का पाउडर, 30 प्रतिशत बर्मी कंपोस्ट और 20 प्रतिशत रेत की ज़रूरत होती है। बर्मी कंपोस्ट और कोकोपिट नर्सरी में मिल जाती है। आप चाहें तो किचन से निकलने वाले फलों और सब्ज़ियों के छिलकों को कुछ दिनों तक मिट्टी के नीचे दबाकर भी इसे तैयार किया जा सकता है। फिर इस मिश्रण से क्यारियों और गमले को भर लें।

कैसे लगाएं बीज

बीजों को मिट्टी के थोड़ा अंदर डालकर पानी छिड़क दीजिये । बीज वाले गमलों को छांव वाली जगह पर दो सप्ताह के लिए रखें, उन पर पाइप से पानी न दें, वरना नन्हे अंकुर पानी के बहाव से नष्ट हो जाएंगे। जब पौधे में दो पत्तियों दिखने लगें तो उन्हें धूप में रखें। बीज लगाते समय दूरी का ध्यान रखें क्योंकि बढ़ने के लिए पौधों को पर्याप्त स्थान और ख़ुराक की जरूरत होती है।

सर्दियों की सब्ज़ियां

धनिया : साबुत धनिये को रात भर पानी में भिगोकर रखें और अगले दिन क्यारियों या गमलों में उसका छिड़काव करें। लगभग महीने भर बाद इससे आपको हरी पत्तियां मिलने लगेंगी।

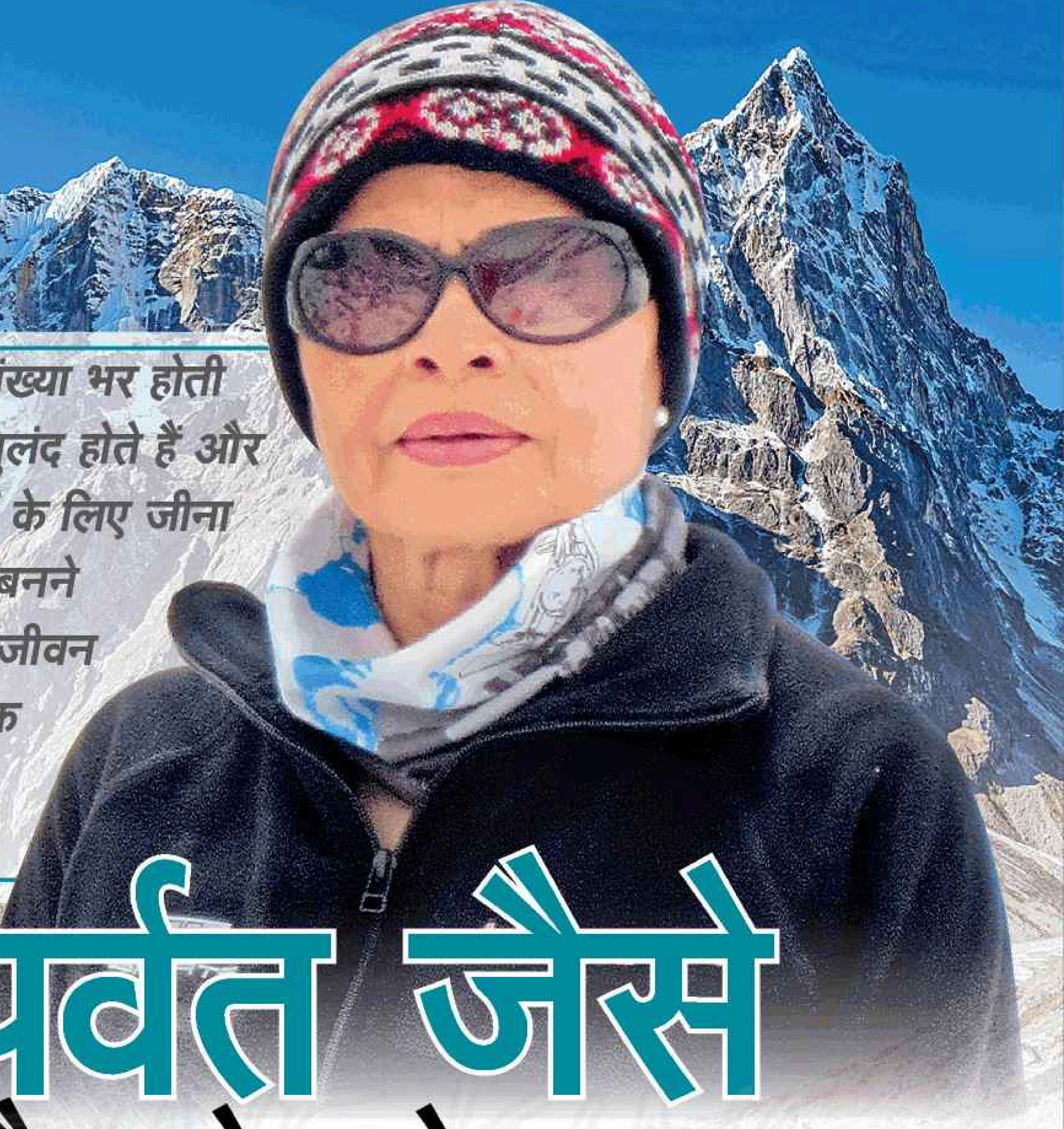
लहसुन : स्वस्थ लहसुन की कलियों को क्यारियों में थोड़ी-थोड़ी दूरी पर लगा दें, लगभग पंद्रह दिनों के बाद आप उसके पत्तों का उपयोग कर सकते हैं।

पालक : किसी प्लास्टिक की टोकरी या कंटेनर में पालक आसानी से लग जाता है। लगभग 3 से 4 सप्ताह में ही इसकी पत्तियां तोड़ने लायक हो जाती हैं।

टमाटर : इसकी कई प्रजातियां होती हैं। जैसे-सैलेड के लिए छोटे चेरी टमैटो, गोल आकार वाले देसी टमाटर या ओवल शेप वाले हाई ब्रीड टमाटर। आप अपनी पसंद के अनुसार बीज ख़रीदकर इन्हें अपनी किचन गार्डन में लगा सकते हैं। अच्छे रिज़ल्ट के लिए टमाटर को क्यारियों में लगाएं। अंत में, औषधीय गुणों से युक्त तुलसी का पौधा तो आपके घर में होना ही चाहिए। ●

अंजना खिलनानी

गार्डनिंग एक्सपर्ट एवं फाउंडर यूट्यूब चैनल अम्लान बाग



पर्वत जैसे हौसले को सलाम

कुछ लोगों के लिए उम्र तो महज संख्या भर होती है। उनके इरादे चट्टानों की तरह बुलंद होते हैं और ऐसे ज़िंदादिल लोग अपनी ख़ुशियों के लिए जीना पसंद करते हैं। बैंकर से पर्वतारोही बनने वाली 68 वर्षीय माला होनाट्टी के जीवन की कहानी रोचक होने के साथ प्रेरक भी है। यहां वह अपने अनुभव बांट रही हैं आपके साथ।

जब भी पीछे मुड़कर देखती हूं,तो ऐसा लगता है कि जैसे कल की ही बात हो। मैं मूलत: कर्नाटक के एक छोटे से शहर हावेरि की रहने वाली हूं। मेरी परवरिश पारंपरिक कन्नड़ परिवार में हुई है, जहां शिक्षा को बहुत अहमियत दी जाती थी। फिर भी हमारे लिए पारंपरिक सामाजिक मान्यताओं के दायरे में रहना ज़रूरी था।

जीवन का शुरुआती दौर

मैं बचपन से ही पढ़ाई में अच्छी और कॉन्फिडेंट रही हूं। मुझे अपनी शर्तों पर जीना पसंद है। इसी वजह से बीएससी और एलएलबी करने के बाद मैंने आजीवन अविवाहित रहने का निर्णय लिया और बैंकिंग सेवा से जुड़ गई। शुरुआत में माता-पिता को मेरे इस निर्णय से असहमति थी, लेकिन बाद में वे मान गाए। मैं बैंक में पीओ के पद पर कार्यरत थी, इसी वजह से राज्य के अलग-अलग शहरों में मेरा तबादला होता रहता था। मुझे बचपन से ही चुनौतीपूर्ण गतिविधियों में शामिल होना अच्छा लगता है। नौकरी कर तो रही थी, लेकिन एक समय के बाद मुझे उससे बोरियत होने लगी। जीवन की इसी एकरसता को दूर करने के लिए कराटे और बैडमिंटन जैसी ऐक्टिविटीज़ में भी हाथ आज़माया। यह 1984 बात है। कर्नाटक के बेलगाम जिले में मेरी पोस्टिंग थी। वहां हर वीकेंड पर आठ-दस लड़कियों का एक ग्रुप पर्वतारोहण के लिए निकल पड़ता था। यह तरीक़ा मुझे बहुत अच्छा लगा और मैं भी उनमें शामिल हो गई। उन्हीं दिनों मुझे ट्रेकिंग के बारे में मालूम हुआ, तो इसके प्रति मेरी दिलचस्पी बढ़ने लगी। मुझे ऐसा लग रहा था कि पहाड़ मुझे बुला रहे हैं। इसीलिए 2001 में मैंने बैंक की नौकरी छोड़ दी और मेरे मन में एडवेंचर ट्रैवल कंपनी शुरू करने का ख़याल आया, पर समझ नहीं पा रही थी कि इस आइडिया पर काम की शुरुआत कैसे की जाए? इसी दुविधा में फिर से बैंकिंग सेक्टर में ही जॉब करने लगी। वहां लगभग सात वर्षों तक काम किया, लेकिन मेरा मन नहीं लग रहा था, इसलिए फिर नौकरी छोड़ दी।

लोग साथ जुड़ते गए

मैंने सिर्फ़ अपनी ख़ुशी लिए के ट्रेकिंग की शुरुआत की थी, लेकिन इसके बाद लोग साथ जुड़ते गए और कारवां बनता गया। फिर 2016 के बाद प्रोफेशनल रूप से ट्रैकिंग करने लगी। अनुभव के साथ मेरा आत्मविश्वास भी बढ़ने लगा, तो अपने साथ अन्य लोगों को भी पर्वतारोहण अभियान पर लेकर जाने लगी। प्रत्येक वर्ष गर्मियों के मौसम में मैं लगभग चार-पांच ट्रेकिंग प्रोग्राम कर लेती हूं। इंटरनेट मीडिया मेरे इस कार्य में बहुत मददगार होता है, इसके माध्यम से मैं लोगों को अपने कार्यों की जानकारी देती हूं, तो ट्रैकिंग के शौकीन ख़ुद ही मुझसे संपर्क करते हैं। जब वे अपने परिचितों और दोस्तों को मेरे इस कार्य के बारे में बताते हैं, तब कुछ नये लोग भी मेरे इस अभियान में शामिल हो जाते हैं। सबके मन में हिमालय के बारे में जानने की तीव्र उत्सुकता होती है, इसी वजह से वे ट्रैकिंग में शामिल होते हैं। हमारे ग्रुप में 40 वर्ष से अधिक उम्र वाली कामकाजी स्त्रियों की तादाद सबसे ज़्यादा होती है। मेरी उम्र और अनुभवों की वजह से वे मेरे साथ यात्राओं पर जाना पसंद करती हैं। हालांकि, पहाड़ों में किसी तरह का भय नहीं होता। मेरे पास बहुत सी स्त्रियां आती हैं, जो कहती हैं कि घर से निकलते समय मन में थोड़ा डर था कि अकेले कैसे ट्रेकिंग कर पाऊंगी, लेकिन जब वे एक बार जाकर लौटती हैं, तो उनका आत्मविश्वास

देखते ही बनता है और उन्हें ख़ुश देखकर मुझे भी इस बात की संतुष्टि मिलती है कि मेरा प्रयास सफल हुआ। हमेशा मेरी यही कोशिश रहती है कि मैं समूह के सभी सदस्यों का पूरा ध्यान रखूं। मैं अपने वाट्सएप ग्रुप पर सभी सदस्यों के सवालों के जवाब देती हूं। उन्हें सही दिनचर्या, फिटनेस, डाइट और ट्रेनिंग आदि के बारे में बताती हूं।

सेहत है सर्वोपरि

ट्रेकिंग तो युवाओं के लिए भी बहुत मुश्किल है। ऐसे में अपनी उम्र का ध्यान रखते हुए मैंने ख़ुद को इस तरह तैयार किया है कि अपने हर अभियान में स्वयं को बहुत ऊर्जावान महसूस करती हूं। अचानक यह बदलाव लाना संभव नहीं था, इसलिए छोटे-छोटे प्रयासों से निरंतर आगे बढ़ने की कोशिश में जुटी रहती हूं। पहले रनिंग करती थी। फिर पांच किलोमीटर दौड़कर हाफ मैराथन और उसके बाद फुल मैराथन (42 किमी.) पूरा किया। फिर कुछ और छोटे पर्वतारोहण और फिर कठिन ट्रेकिंग पर भी गई। ट्रेकिंग में बहुत थकान होती है, इसलिए मैं अपनी सेहत और फिटनेस का विशेष रूप से ध्यान रखती हूं। मेरे विचार से ट्रेकिंग और मैराथन एक-दूसरे के पूरक हैं। मैराथन करने से ट्रेकिंग में मदद मिल जाती है। अगर किसी ने ट्रेकिंग की है, तो उसके लिए मैराथन करना आसान हो जाता है। मुझे रनिंग की आदत थी। शुरुआत में पांच-छह किलोमीटर दौड़ती थी, फिर लंबी दूरी तय करने लगी, तो मुझे बहुत अच्छा लगता था क्योंकि जब हम दौड़ते हैं, तो हमारे ब्रेन से हैप्पीनेस हॉर्मोन का सिक्रीशन होता है, इससे तन-मन दोनों चुस्त-दुरुस्त रहते हैं। अभियान से लौटने के बाद अच्छी नींद और पौष्टिक आहार लेती हूं, ताकि दोबारा नयी ऊर्जा के साथ आगे बढ़ने के रास्ते में कोई रुकावट न आए। मैं नियमित रूप से एक्सरसाइज़ भी करती हूं। जब भी मुझे किसी पर्वतारोहण अभियान पर जाना होता है, तो उसके चार-पांच महीने पहले से ट्रेनिंग शुरू कर देती हूं। जिम की ट्रेनिंग लेने के कारण मुझे मालूम है कि बॉडी को कैसे स्ट्रेच करना है और उसकी स्ट्रेंथ कैसे बढ़ानी है? प्रतिदिन सुबह एक घंटे एक्सरसाइज़ करती हूं। सप्ताह में पांच दिन एक घंटे की रनिंग और रोज़ाना योगाभ्यास करती हूं। घर का भोजन मेरी प्राथमिकता होती है। अपनी नियमित डाइट में दूध-दही के अलावा हर तरह की दालों, मौसमी फलों और हरी सब्ज़ियों को शामिल करती हूं।

...और भी हैं उपलब्धियां

माला होनाट्टी अब तक 26 फुल मैराथन कर चुकी हैं, जिनमें भारत समेत अमेरिका, ग्रेट वॉल ऑफ चाइना, अंटार्कटिका, एवरेस्ट बेस कैंप, किलिमंजारो, लद्दाख, सिंगापुर, इंडोनेशिया, मलेशिया, मकाऊ और तंजानिया जैसे देशों में किए गए मैराथन शामिल हैं। माला देश की पहली महिला हैं, जिन्होंने 2011 में अंटार्कटिका जाकर वहां फुल मैराथन किया था, जहां चारों ओर बर्फ़ के सिवा कुछ और नजर नहीं आता। वहां का तापमान माइनस 20 से 25 डिग्री तक होता है। अंत में सबसे जरूरी बात, इन्हें देश की वरिष्ठतम पर्वतारोही होने का गौरव प्राप्त है।

Antarctic Ice Marathon & 100k
2011
UVU
www.icemarathon

वह यादगार पल : अंटार्कटिका में तिरंगे के साथ माला होनाट्टी

आसान नहीं था यह सफ़र

जब मैंने पर्वतारोहण और ट्रेकिंग की शुरुआत की थी, तब लोगों के बीच इसके बारे में अधिक जागरूकता नहीं थी। उन दिनों इंटरनेट की सुविधा नहीं थी, इसलिए मुझे पत्राचार के माध्यम से पर्वतारोहण के बारे में जानकारी हासिल करनी पड़ती थी। बहुत दिक्क़त होती थी, लेकिन ट्रेकिंग मेरा पैशन है, इसलिए मैं अलग-अलग स्रोतों से जानकारी इकट्ठा करती रही। मुझे जीवन में पहली बार यूथ हॉस्टल एसोसिएशन ऑफ इंडिया की ओर से पंद्रह दिनों की ट्रैकिंग पर जाने का अवसर मिला। तभी मुझे पर्वतारोहण के कोर्स से संबंधित जानकारी मिली। 1985-86 में मैंने दार्जिलिंग के हिमालयन माउंटेनियरिंग इंस्टीट्यूट से पर्वतारोहण का बेसिक एवं एडवांस्ड कोर्स किया। फिर 1987 में जापान के एक दल के साथ अपने पहले पर्वतारोहण अभियान में कश्मीर के नून पीक पर गई थी। वहीं से नया सिलसिला शुरू हुआ। बैंक से साल में एक बार महीने भर की छुट्टी लेकर पर्वतारोहण के लिए निकल पड़ती थी। 1988 में माउंट श्रीकैलाश, 1989-1991 में माउंट कैमेट, 1992 में माउंट स्टोक कांगरी, 2006 में नंदा देवी (पूर्व) की चढ़ाई की, जबकि 2011 में सियाचिन ग्लेशियर की ट्रेकिंग की। 2015 में चीन की ओर से एवरेस्ट पर चढ़ाई करने की पूरी तैयारी कर ली थी। बेस कैंप में ट्रेनिंग आदि भी हो चुकी थी, लेकिन उसी वर्ष नेपाल में भयंकर भूकंप आया था, जिसका असर चीन में भी महसूस हुआ। इस कारण मुझे वापस लौटना पड़ा। मैं तीन बार प्री-एवरेस्ट अभियान दल का हिस्सा रह चुकी हूं और मैंने 22 हज़ार फीट तक की चढ़ाई सफलतापूर्वक पूरी की है। मैं अपने उस यादगार अभियान को कभी नहीं भूल पाती। जब हम चिली तक सामान्य फ्लाइट से गए थे। फिर चार्टर्ड प्लेन से अंटार्कटिका। हम चार-पांच दिनों वहीं रुके। 24 घंटे तेज धूप खिली होती थी। कब सोना है, कब उठना है, इसका कोई रुटीन नहीं था।

मन को मिलती है शक्ति

पर्वतारोहण महज़ एक यात्रा भर नहीं है, बल्कि इसके साथ गहरा जीवन दर्शन जुड़ा है। हमारे लिए यह प्रक्रिया किसी लाइफ कोच की तरह है। वस्तुतः कोई भी माउंटेनियरिंग प्रोग्राम एक बड़े मैनेजमेंट लेसन जैसा होता है। इससे मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला है। मसलन, नये लोगों से कैसे बातचीत करनी चाहिए? किसी टीम को कैसे मैनेज करते हैं? बिना देरी के बड़े निर्णय कैसे लिए जाते हैं? समूह में यात्राएं करने से सबके साथ एक आत्मीय संबंध बन जाता है। चाहे मैराथन हो या ट्रैकिंग, दोनों ही हमारी आंतरिक यात्राएं ही तो हैं। विशेषकर जब हम हिमालय में ट्रेकिंग पर जाते हैं, तो वह हमारे लिए किसी आध्यात्मिक यात्रा की तरह होती है। हिमालय का हर हिस्सा किसी तीर्थ के समान है। मैराथन मूविंग मेडिटेशन की तरह है, जो हमें आंतरिक रूप से इतना मजबूत बनाता है कि जीवन में कितनी ही बड़ी समस्या क्यों न आ जाए, हम पूरी हिम्मत के साथ उसका हल ढूंढ़ लेते हैं। ज़िंदगी के हर मोड़ पर मैं ख़ुद को नये सिरे से तलाशने की कोशिश करती हूं। 65 वर्ष की आयु में मैंने योग में मास्टर्स की डिग्री हासिल की। मैं अपने बैच की सबसे उम्रदराज़ स्टूडेंट थी। रिटायरमेंट जीवन का अंत नहीं है और ख़ाली बैठकर वक़्त बर्बाद करने से बेहतर यही होगा कि वरिष्ठ नागरिक अपनी रुचि से जुड़े क्षेत्र में सक्रियता बढ़ाएं। ●

अंशु सिंह

ऑफिस में डेडलाइन का प्रेशर, लोन के ईएमआई का तनाव और घर में एक दूसरे के लिए समय की कमी का असर कपल्स की सेक्स लाइफ पर भी पड़ता है। अगर समय रहते हुए इस पर ध्यान न दिया जाए, तो धीरे-धीरे उनके रिश्ते में दूरियां आने लगती हैं। अगर आप अपने प्यार भरे पलों को तरोताजा बनाए रखना चाहते हैं तो यहां दिए टिप्स आपकी मदद करेंगे।

बेडरूम में तनाव की नो एंट्री...

आज रिश्ते में मज़बूती के लिए सबसे ज़्यादा ज़रूरी है दंपती का एक साथ समय बिताना या परिवार के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताना। अगर आप रिश्ते में समय को ख़र्च कर रहे हैं तो यक़ीन मानें इससे मज़बूत नींव और कोई दूसरी नहीं हो सकती, लेकिन दोनों के वर्किंग होने की वजह से अधिकतर कपल्स के पास एक-दूसरे के लिए वीकेंड के अलावा और कभी समय ही नहीं रहता। यह समय की कमी रिश्तों की कड़ी को कमज़ोर बना रही है। ऐसे में यह ज़रूरी है कि कपल्स थोड़ी स्मार्टनेस दिखाकर एक-दूसरे के साथ ज़्यादा समय बिताने के अन्य विकल्प तलाशें। वक़्त के हिसाब से ख़ुद में थोड़ा बदलाव करके और कुछ आदतों को अपनाकर आप अपने रिश्ते की डोर को कमज़ोर होने से बचा सकते हैं।

> **कई सर्वे में यह बात साबित हुई है कि जो कपल्स शादी के रिश्ते के साथ ही अपने दोस्तों के साथ रिश्ता निभाते हैं और अपनी हॉबीज़ के लिए समय निकालते हैं, वे उन कपल्स से ज़्यादा ख़ुश रहते हैं जिनकी लाइफ सिर्फ़ पार्टनर के इर्द-गिर्द ही घूमती है।**

तनाव को न होने दें हावी

तनाव न सिर्फ़ सेहत और सुंदरता बिगाड़ता है, बल्कि यह सेक्स लाइफ का भी दुश्मन है। तनाव में रहने पर कोई भी इंसान रोमैंटिक नहीं हो सकता और जब रोमैंस ही नहीं रहेगा, तो नजदीकियां कैसे बढ़ेंगी? आज की लाइफस्टाइल में तनाव से पूरी तरह बचा तो नहीं जा सकता, लेकिन कुछ आसान तरक़ीबें जैसे योग और मेडिटेशन के ज़रिये उससे दूर रहा जा सकता है। अंतरंग पलों का रोमांच बनाए रखने के लिए आपके बेडरूम में स्ट्रेस की नो एंट्री ज़रूरी है।

दें जादू की झप्पी

आप कितने भी थके हुए क्यों न हों? अगर बेडरूम में जाते ही पार्टनर को प्यार भरी जादू की झप्पी दें, तो आपकी थकान पल भर में छूमंतर हो जाती है और आपका मूड भी रोमैंटिक हो जाता है। दरअसल, प्यार भरे स्पर्श से ऑक्सीटोसिन हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है, जिससे आप रिलैक्स महसूस करते हैं। ऐसे में पार्टनर से आपकी क़रीबी बढ़ती है।

न करें इधर-उधर की बातें

बेडरूम में जाने पर किसी भी तरह की बाहरी बातें जैसे किचन की बातें, ऑफिस या कलीग्स की बातें आदि डिस्कस न करें। उस समय में सिर्फ़ आप दोनों होने चाहिए। उस कमरे में सिर्फ़ दोनों अपने बारे में बात करें। अपनी कुछ पुरानी यादें ताज़ा करें। पहली मुलाक़ात व शादी से जुड़ी दिलचस्प बातें शेयर करें। उस वक़्त साथ बिताए अच्छे पलों की ही बात करें। बुरे अनुभवों को भूल जाएं। इससे आप दोनों अच्छा महसूस करेंगे और एक-दूसरे के क़रीब आएंगे।

बेवजह भी खटखटाएं फ़ोन

शादी के शुरुआती कुछ महीने में तो दंपती फ़ोन पर ख़ूब बातें करते हैं। मगर साल बीतते-बीतते फ़ोन कॉल्स आना लगभग बंद हो जाते हैं। आप ऐसी ग़लती न करें, कभी-कभार यूं ही बेवजह उन्हें फ़ोन मिला दें और रोमैंटिक बातें करें। अगर यह आपको अटपटा लगे, तो कुछ ऐसी बात करें जो आप अपने रिश्ते की शुरुआत में किया करते थे। पार्टनर के लिए कुछ स्पेशल प्लैन बनाया है, तो फ़ोन करके उन्हें हिंट दें। इससे वह बेताबी से शाम को आपसे मिलने का इंतज़ार करेंगे।

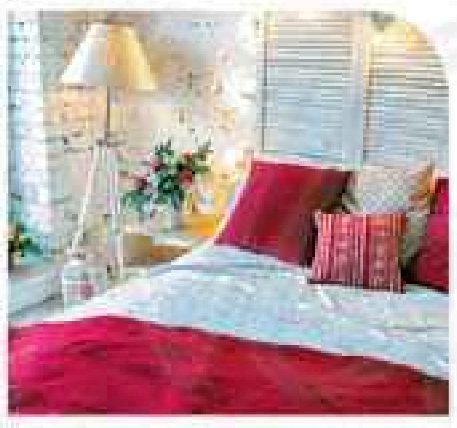
करें रोमैंटिक डिनर प्लैन

दोनों के वर्किंग होने से भी एक साथ समय बिताने का मौक़ा कम मिल पाता है। ऐसे में यदि कभी आप ऑफिस से जल्दी आ जाएं, तो घर पर ही कैंडल लाइट डिनर का अरेंजमेंट करें। ज़रूरी नहीं कि आप पूरा खाना बनाएं। आप किसी अच्छे रेस्तरां या होटल से पसंदीदा डिनर बाहर से ऑर्डर करें। वहीं रोमैंटिक अंदाज़ में डिनर टेबल अरेंज करें।

रात में हलका ही खाएं

अकसर लोग दिन भर बाहर रहने के कारण रात को घर आकर जमकर खाते हैं। मगर आप ऐसी ग़लती न करें। रात का डिनर हमेशा लाइट ही होना चाहिए। रात को हेवी डिनर करने से आपको बिस्तर पर जाते ही नींद आ जाएगी और आप पार्टनर के साथ प्यार भरे पलों का आनंद नहीं ले पाएंगे। बेहतर होगा कि सोने से एक-डेढ़ घंटे पहले डिनर कर लें।

बेडरूम को दें रोमैंटिक टच



बेडरूम के इंटीरियर में मामूली बदलाव करके उसे रोमैंटिक टच दें। जैसे ख़ूबसूरत सैटिन की बेडशीट बिछाएं, हो सके तो ताज़े फ्लॉवर रखें। बेडरूम की लाइट को हलका करें और पार्टनर के आने से पहले रोमैंटिक म्यूज़िक ऑन कर दें। फिर देखें, इस रोमैंटिक माहौल में कैसा जादुई असर होता है। अगर पार्टनर थका हुआ नज़र आ रहा है, तो मसाज से उसकी थकान दूर करके उसके दिल के क़रीब आ जाएं।

साथ करें सैर

माना सुबह उठने के बाद आपके पास ढेरों काम रहते हैं, लेकिन आप सुबह थोड़ा जल्दी उठें और पार्टनर के साथ मॉर्निंग वॉक पर जाएं, तो सुबह की ताज़ी हवा में की गई कुछ देर की चहलक़दमी आपको पूरे दिन फ्रेश रखेगी। सुबह की सैर से जहां सेहत दुरुस्त रहेगी, वहीं मूड फ्रेश रहने से काम भी मन लगाकर करेंगे।

साथ में बनाएं खाना

घर का बना खाना न सिर्फ़ सेहत बल्कि आपके रिश्ते के लिए भी हेल्दी होता है। ऑफिस से आने के बाद दोनों पार्टनर अगर साथ मिलकर खाना बनाते हैं, तो इससे न सिर्फ़ एक व्यक्ति का बोझ हलका होगा, बल्कि खाने का स्वाद और रिश्ते की सेहत दोनों अच्छी हो जाएगी। यक़ीन न हो, तो इस नुस्ख़े को आज़माकर देखें।

एक्सपर्ट टिप्स : तनाव की वजह से अपने रिश्तों को ख़राब करना उचित नहीं। अपने तनाव पर क़ाबू पाएं और अपना रिश्ता ख़ुशनुमा बनाएं।

प्रस्तुति : गीतांजलि

दिल्ली से एंड्रोलॉजी के प्रोफेसर डॉ. अजीत सक्सेना से बातचीत पर आधारित

खजुराहो स्थित चित्रगुप्त मंदिर

भारतीय स्थापत्य कला के अद्भुत नमूने देखने का मन है, तो खजुराहो घूमने का प्लैन बना सकते हैं। मध्य प्रदेश के छतरपुर जिले में स्थित यह दर्शनीय स्थल सुंदर मंदिरों के लिए प्रसिद्ध है। दुनिया भर के पर्यटकों के आकर्षण के केंद्र इस टूरिस्ट प्लेस की यात्रा के दौरान पन्ना टाइगर रिज़र्व जैसी लोकप्रिय जगहें भी एक्सप्लोर की जा सकती हैं।

दिल कहेगा वाह!

साल था 2021...। मन कहीं दूर घूमने के लिए बेताब था। कई बार सोचा, कहीं तो निकल पड़ूं। ऐसे ही चुपचाप, लेकिन जेब हलकी थी। कोरोना ने सब चौपट कर दिया था। लिहाजा, जगह ऐसी चुननी थी, जहां मज़ा भी भरपूर आए और पैसे भी कम ख़र्च हों। काफ़ी खोजबीन की। कई घुमक्कड़ दोस्तों से बातचीत हुई। आख़िरकार सहमति बनी खजुराहो पर। शुरू में तो लगा बस कुछ मंदिर देखने के लिए इतनी दूर क्या जाना! लेकिन एक परम घुमक्कड़ मित्र ने ज़ोर देकर कहा, 'भाई, तुम एक बार जाकर तो देखो... वहां और भी बहुत कुछ है..., तुमने वापस आकर मुझे धन्यवाद नहीं दिया तो कहना।' मैंने सोचा जब ये इतना ज़ोर दे रहे हैं, तो चलते ही हैं। वैसे भी मुझे तो बस कहीं भी निकलना था। मुंबई से खजुराहो के लिए कई ट्रेन हैं। आख़िरकार तमाम ऊब को पीछे छोड़ मैं चल पड़ा खज़राहो के लिए।

खजुराहो स्थित लक्ष्मण मंदिर

खजुराहो में पहला कदम

लगभग 22 घंटे के सफ़र के बाद खजुराहो स्टेशन पर क़दम रखा। बाहर आते ही पोहा-जलेबी खाई और दुकानदार से ही पूछ लिया, 'चाचा, यहां कोई सस्ता और आरामदायक होटल मिल जाएगा?' वह हंसते हुए बोले, 'मतलब, आपको हमारी जलेबी-सा कुछ चाहिए, जो खूब मीठी भी हो और भर प्लेट भी।'

मैंने कहा, 'सही पकड़े हैं।'

'तो आप भी यह सड़क पकड़ लीजिए। मंदिर के सामने से रोड गई है, मार्केट में। वहां तक़रीबन सौ मीटर पर जैन होटल मिलेगा। वह आरामदायक है, और साफ-सुथरा भी। साथ ही, जेब को भी नहीं कचोटता।'

मैंने ई-रिक्शा पकड़ी और होटल पहुंच गया। मात्र 500 रुपये में मुझे वहां एयर कंडिशंड डबल बेडरूम मिल गया। जल्दी से नहाकर-तरोताज़ा हुआ और चल दिया मंदिर की ओर।

पश्चिमी मंदिर समूह

खजुराहो में कई मंदिर हैं, जिनमें पश्चिमी समूह के 6 मंदिर एक साथ देखे जा सकते हैं। अंदर दाखिल होने के लिए 40 रुपये का टिकट लगता है। वहां जाते ही ऐसा लगता है मानो आप किसी और ही काल में प्रवेश कर गए हैं। मंदिरों की बनावट, उनमें लगी प्रतिमाएं और बाहरी दीवारों पर पत्थरों को काटकर उकेरी गई मूर्तियां... एक गहन सम्मोहन में बांध लेती हैं। पूरी तरह ग्रेनाइट से बना चौसठ योगिनी मंदिर देवी काली को

समर्पित है। यहां स्थित सभी मंदिरों में सबसे विशाल है कंदरिया महादेव का मंदिर, जिसकी ऊंचाई 109 फीट है। इसके साथ ही लक्ष्मण जी, चित्रगुप्त जी, मां जगदंबा और बाबा विश्वनाथ मंदिर हैं, जो अपने गौरवशाली इतिहास की गाथा कहते हैं। मैं अचंभित-सा बस खोता जा रहा था। हर एक मूर्ति जैसे कुछ कह रही हो। वहां जो महसूस हुआ, उसे प्रत्यक्ष खड़े होकर ही महसूस किया जा सकता है। बाहर आकर भोजन किया और वहीं से आसपास की घूमने लायक जगहों की जानकारी ली। मालूम हुआ, यहां से 22 किलोमीटर की दूरी पर रनेह वॉटरफॉल है। दिल बल्लियों उछल पड़ा, क्योंकि मुझे वॉटरफॉल से कुछ ख़ास लगाव है। फटाफट एक ऑटो लिया और चल पड़े।

कैसे पहुंचें

खजुराहो रेल, सड़क और वायु मार्ग तीनों से पहुंचा जा सकता है। खजुराहो रेलवे स्टेशन से कई बड़े शहरों के लिए ट्रेन जाती हैं। इसके अलावा छतरपुर और महोबा के रास्ते भी यात्रा की जा सकती है। खजुराहो शहर से तक़रीबन पांच किलोमीटर की दूरी पर एयरपोर्ट है। साथ ही यह सड़क मार्ग द्वारा भी कई शहरों से जुड़ा है।

कब जाएं

खजुराहो जाने के लिए बरसात और सर्दियों का मौसम सबसे उपयुक्त रहता है, क्योंकि इस दौरान नेशनल पार्क में जानवरों के दिखने की संभावना ज़्यादा होती है और

रनेह वॉटरफॉल

रनेह वॉटरफॉल में प्रवेश करने के लिए 50 रुपये की एंट्री फीस और 75 रुपये गाइड का मानेदय देना पड़ता है। केन नदी पर बने इस जलप्रपात की गर्जना काफ़ी दूर से ही सुनाई देती है। बरसात के बाद यह झरना इतना विकराल रूप धर लेता है कि बयां करना मुश्किल है। मेरे गाइड ने बताया कि केन नदी की यह घाटी असल में ज्वालामुखी के लावे से बनी है। गर्मियों में जब जलस्तर कम होता है, तब इसकी चट्टानें साफ़ देखी जा सकती हैं। लेकिन फिलहाल तो मेरी जहां तक नज़र जाती थी, बस हरहराता हुआ जलप्रपात ही दिख रहा था। यहां कई व्यू पॉइंट हैं, जहां से झरने का अलग-अलग नज़ारा मिलता है। वैसे अगर आप यहां ठहरना चाहें तो वन विभाग की कैंपिंग साइट भी है, जिसमें 2500 रुपये में कमरे मिल जाते हैं। खजुराहो आने में शाम हो चली थी। वहां खाने-खिलाने की अच्छी परंपरा है। वेज-नॉनवेज हर तरह का भोजन मौजूद है, लेकिन मुझे तो भूख थी नहीं, सो एक लस्सी पेट के हवाले कर होटल आ गया। वहां पता चला कि यहां से तक़रीबन 43 किलोमीटर दूर पन्ना टाइगर रिज़र्व है। अगले दिन वहीं जाने का मन बना लिया।

पन्ना टाइगर रिज़र्व

दूसरे दिन हीरों की खान के लिए प्रसिद्ध पन्ना के लिए निकला, तो मेरे सामने तीन विकल्प थे- ऑटो, बस या टैक्सी। मैंने अपनी प्यारी-सी जेब को ध्यान में रखते हुए बस में सफ़र करना ही उचित समझा।

पन्ना टाइगर रिजर्व में बाघ परिवार

पन्ना टाइगर रिजर्व में चौकन्ना हिरण

पन्ना भारत का बाइसवां टाइगर रिज़र्व भी है। 2007 में बेस्ट मेनटेंड नेशनल पार्क के अवॉर्ड से नवाज़े गए इस पार्क में घूमने के लिए मैनेजमेंट द्वारा सफ़ारी गाड़ियों की व्यवस्था है, जिसके लिए 400 रुपये प्रति व्यक्ति शुल्क लिया जाता है। मैंने भी एक सीट बुक कराई और सवार हो लिया। सफ़ारी जिप्सी में एक रेंजर और गाइड मौजूद थे, जो काफ़ी मिलनसार थे। मैंने बरबस पूछ लिया, भाई साहब, बाघ तो दिखेगा ना। वो हंसते हुए बोले, भाई पूजा हर कोई करता है, लेकिन भगवान दर्शन सिर्फ़ किसी-किसी को देते हैं। जैसे-जैसे हम जंगल के भीतर जा रहे थे, दिल उत्सुकता से गहराता जा रहा था। पन्ना बाघ, तेंदुआ, भालू, नीलगाय, हिरन के अलावा 200 क़िस्म के पक्षियों का भी घर है। पक्षी तो ख़ूब दिखे, हिरणों का झुंड भी नज़र आया, लेकिन अभी तक परमात्मा के दर्शन नहीं हुए थे। दिल कहता था, न सही टाइगर... तेंदुआ या भालू ही दिख जाता। हम जंगल के अंदरूनी हिस्से तक हो आए, लेकिन दर्शन नहीं हुए। एकाएक गाइड ने एक तरफ इशारा किया। सबकी गर्दन एक साथ घूमी। एक पेड़ की छांह में बाघ का एक परिवार नज़र आया। बाघ, बाघिन और उनके दो छोटे बच्चे। सबकी आंखें चौड़ी हो गईं... बदन में सिहरन दौड़ गयी। छोटे मियां मां के साथ खेल रहे थे। पिताजी एक दो बार इधर-उधर नज़र डालकर वापस सो गए, जैसे कंफर्म कर रहे हों कि सब सही है। क़रीब 10 मिनट जीप वहां रुकी रही। हमने फ़ोटो ली और चल पड़े। वो परिवार नज़रों से दूर होता जा रहा था, लेकिन जो रोमांच पैदा हुआ था, वह बड़ी देर तक मौजूद रहा।

नेशनल पार्क से बाहर निकलते ही मैंने घुमक्कड़ मित्र को फ़ोन लगाया, जिसने मुझे यहां आने का मशविरा दिया था। फ़ोन उठाते ही उसने कहा, 'इतनी जल्दी क्या थी, वापस आकर धन्यवाद दे देते।' मैं मुस्कुराया और बस इतना कहा, 'रहा नहीं गया दोस्त।' ●

लेख एवं फ़ोटो : अनुपम त्रिपाठी

दिल का रखें ख़याल

आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी अनियमितताओं के कारण भारत में दिल के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। क्यों होती है यह समस्या और इससे कैसे करें बचाव जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

आजकल अति व्यस्तत जीवनशैली की वजह से लोगों की दिनचर्या अनियमित होती जा रही है। समय की कमी के कारण अधिकतर लोग जंक फूड पर ही निर्भर रहते हैं। रोज़मर्रा के खाने में घी-तेल, मैदा, चीनी और मिर्च-मसालों का भरपूर इस्तेमाल होता है। युवा पीढ़ी में एल्कोहॉल और सिगरेट पीने वालों की तादाद तेज़ी से बढ़ रही है। जहां एल्कोहॉल के सेवन से हार्ट के पंपिंग की गति अनियंत्रित होती है, वहीं निकोटिन में कई ऐसे विषैले तत्व पाए जाते हैं, जो हृदय की रक्तवाहिका नलियों के भीतरी हिस्से को नुक़सान पहुंचाते हैं। इसके अलावा सिगरेट पीने के बाद दिल की धड़कन के साथ ब्लडप्रेशर भी बढ़ जाता है, जो दिल की बीमारियों का कारण बन जाता है, इसलिए दिल को स्वस्थ बनाए रखने के लिए खानपान की ग़लत आदतों से दूर रहें।

क्या है समस्या

अगर कोई व्यक्ति लंबे समय तक अपने खानपान और दिनचर्या के मामले में लापरवाही बरते तो इससे उसके हृदय की रक्वाहिका नलियों में नुक़सानदेह कोलेस्ट्रॉल एलडीएल (लीपोप्रोटीन डिपॉज़िट कोलेस्ट्रॉल) का जमाव हो जाता है। सामान्य अवस्था में हर धड़कन के साथ दिल ख़ून की पंपिंग करके शरीर के सभी हिस्सों में ऑक्सीजन से युक्त रक्त का प्रवाह सही ढंग से करता है लेकिन ऑर्टरी में ब्लाकेज होने की स्थिति में हार्ट की कार्यक्षमता कम हो जाती है और इससे रक्त प्रवाह में बाधा पैदा होती है ख़ासतौर पर जब मस्तिष्क तक ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह नहीं पहुंचता तो इससे हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है।

ऑर्टरी ब्लॉकेज के लक्षण

- सीने के बाएं हिस्से में हलका या तेज़ दर्द होना, कभी-कभी यह दर्द कंधों, बांहों या जबड़े तक भी पहुंच जाता है।

- ब्लॉकेज की वजह से शरीर के सभी हिस्सों तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त नहीं पहुंच पाता। इससे सांस लेने में तक़लीफ़, घुटन, बेचैनी, अनावश्यक थकान और कमज़ोरी महसूस होती है।
- ज़ुबान लड़खड़ाना, आंखों के आगे अंधेरा छाना, तेज़ पसीना आना और हाथ-पैर ठंडे पड़ जाना आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं।

क्या है उपचार

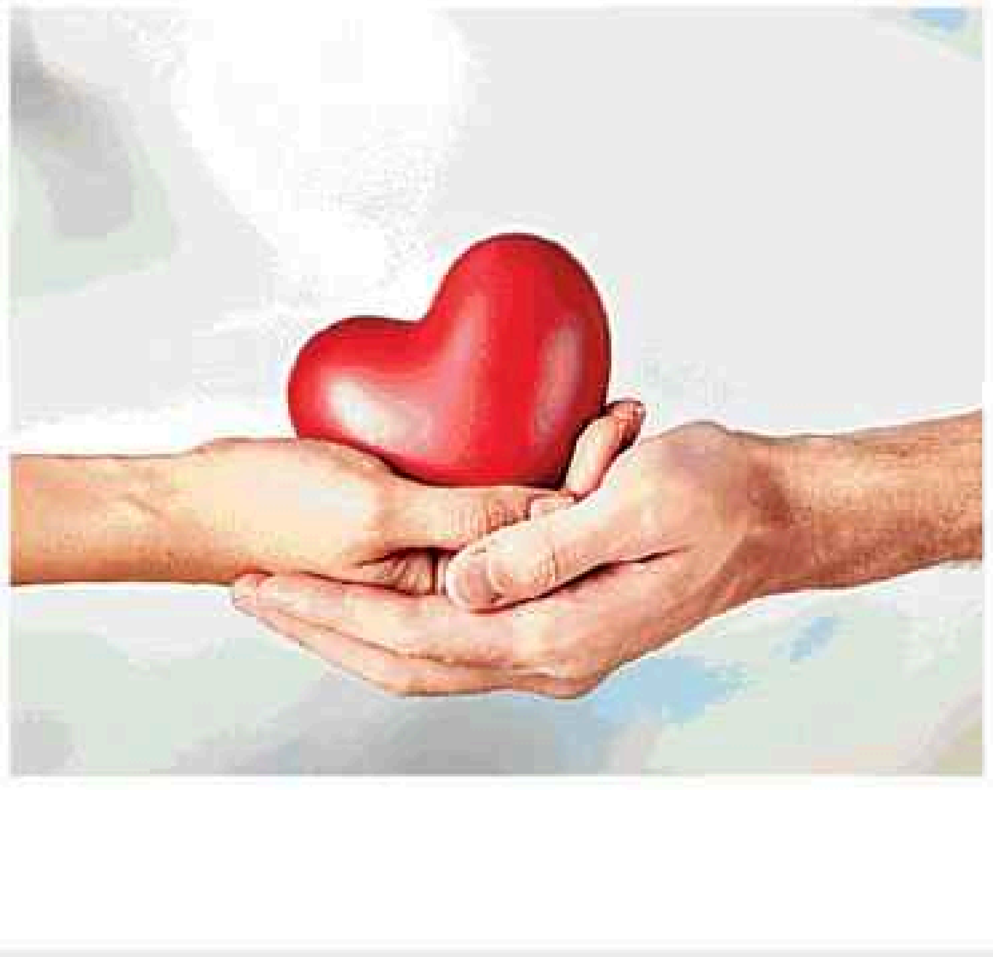
अगर ब्लॉकेज हलका हो तो उसे दवाओं से दूर किया जा सकता है। अगर समस्या गंभीर हो तो एंजियोप्लास्टी तकनीक द्वारा उसे खोला जाता है। चूंकि लोगों में दिल की बीमारियां तेज़ी से बढ़ रही हैं, इसलिए इसके उपचार के तरीक़ों और उसके बाद मरीज़ की देखभाल को लेकर लोगों के मन में कई तरह के सवाल होते हैं। मेट्रो हॉस्पिटल नोएडा के डायरेक्टर और सीनियर कॉर्डियोलॉजिस्ट **डॉ. पुरुषोत्तम लाल** यहां दे रहे हैं, कुछ ऐसे ही सवालों के जवाब, जो अकसर लोगों के मन में उठते हैं।

कैसे होती है एंजियोग्राफ़ी ?

कोरोनेरी एंजियोग्राफ़ी हृदय से संबंधित रक्त वाहिनी, नलिकाओं, धमनियों और शिराओं का मेडिकल परीक्षण है। एक्स-रे से मिलती-जुलती इस प्रक्रिया का इस्तेमाल कोरोनरी हृदय रोगों की जांच के लिए किया जाता है। दूसरे शब्दों में कहें तो कोरोनरी एंजियोग्राफ़ी एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें दिल की रक्त वाहिकाओं को देखने के लिए एक्स-रे इमेजिंग का उपयोग किया जाता है। इस तकनीक का उपयोग रक्त वाहिकाओं में अवरोध की आशंका होने पर किया जाता है। इसकी सहायता से हृदय की धमनी में किसी रुकावट या सिकुड़न का तुरंत पता चल जाता है। एंजियोग्राफ़ी से अवरोधित धमनियों का पता चलने के बाद सर्जन उन्हें एंजियोप्लास्टी द्वारा खोल देते हैं। यह जांच दो तरीक़े से की जाती है। पहली हाथ और दूसरी थाइज़ के ज़रिये। ये दोनों ही तरीक़े बहुत सरल हैं। परंपरागत कोरोनरी एंजियोग्राफ़ी की प्रक्रिया थोड़ी जटिल होती थी, जिसमें व्यक्ति को सात-आठ घंटे तक लेटे रहना पड़ता था और पैर हिलाने की मनाही होती थी। ऐसे में यूरिन का बहुत तेज़ प्रेशर महसूस होने पर भी कुछ मरीज़ लेट कर यूरिन डिस्चार्ज नहीं कर पाते थे, जिससे उन्हें बहुत तक़लीफ़ होती थी। मरीज़ों की ऐसी ही परेशानियों को देखते हुए हमने 1998 में एंजियोग्राफ़ी के लिए एक नई तकनीक का ईजाद किया, जिसमें कोहनी या कलाई से एक बहुत पतला कैथेटर डालकर 10 सीसी डाई देकर एंजियोग्राफ़ी की जाती है। साथ ही कुछ ख़ास तरह के ब्लड टेस्ट और दिल की धड़कनों की जांच के लिए ईको टेस्ट भी किया जाता है। यह प्रक्रिया पूरी तरह सुरक्षित है। ब्लॉकेज के कारण कोरोनरी में कितनी रुकावट आई है, यही देखने के लिए जांच के इस तरीक़े का इस्तेमाल किया जाता है। अगर ब्लॉकिज अधिक हो तो ज़रूरत पड़ने पर उसी समय एंजियोप्लास्टी या स्टेंटिंग के द्वारा उसे दूर किया जा सकता है। व्यक्ति एक घंटे से भी कम समय में अपनी सामान्य गतिविधियां दोबारा शुरू कर सकता है।

एंजियोप्लास्टी के बाद किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार सभी दवाओं का सेवन निश्चित समय पर करें। अपने हार्ट स्पेशलिस्ट से पूछे बिना किसी भी दवा का सेवन बंद न करें। शुरुआती पहले सप्ताह में अधिक थकान वाले कार्यों से बचें। फिर धीरे-धीरे डॉक्टर की सलाह के अनुसार अपनी सक्रियता बढ़ाएं। तनाव, चिंता और गुस्से से दूर रहें। अपने वजन को संतुलित रखें। ऐसे मामले में डॉक्टर सादा-संतुलित खानपान अपनाने और कुछ हलके-फुलके व्यायाम करने की सलाह देते हैं। आप उनके सभी निर्देशों का पालन करें। अधिक घी-तेल वाले भोजन से दूर रहें।



एंजियोप्लास्टी क्या है और इसकी ज़रूरत कब पड़ती है ?

एंजियोप्लास्टी ब्लॉक हो चुकी दिल की धमनियों को सर्जरी से खोलने का एक तरीक़ा है। कोरोनरी नामक धमनियां दिल की मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों से भरपूर रक्त की आपूर्ति करती हैं। जब इन धमनियों में रुकावट आ जाती है तो ये हृदय की मांसपेशियों तक सही ढंग से ब्लड की सप्लाई नहीं कर पातीं। नतीजतन इससे एन्जाइना पेन (सीने में दर्द) शुरू हो जाता है। ऐसी स्थिति में कुछ रोगियों को एंजियोप्लास्टी की आवश्यकता हो सकती है।

एंजियोप्लास्टी के बाद मरीज़ का खानपान कैसा होना चाहिए ?

एंजियोप्लास्टी के बाद अपने खानपान में घी-तेल का अत्यंत सीमित मात्रा में इस्तेमाल करें क्योंकि शरीर में बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने का यही एकमात्र तरीक़ा है। अपने खानपान में कैलरी, फैट, कोलेस्ट्रॉल, सोडियम यानी नमक की मात्रा को सीमित करके ही दिल के सेहत की हिफ़ाज़त की जा सकती है।

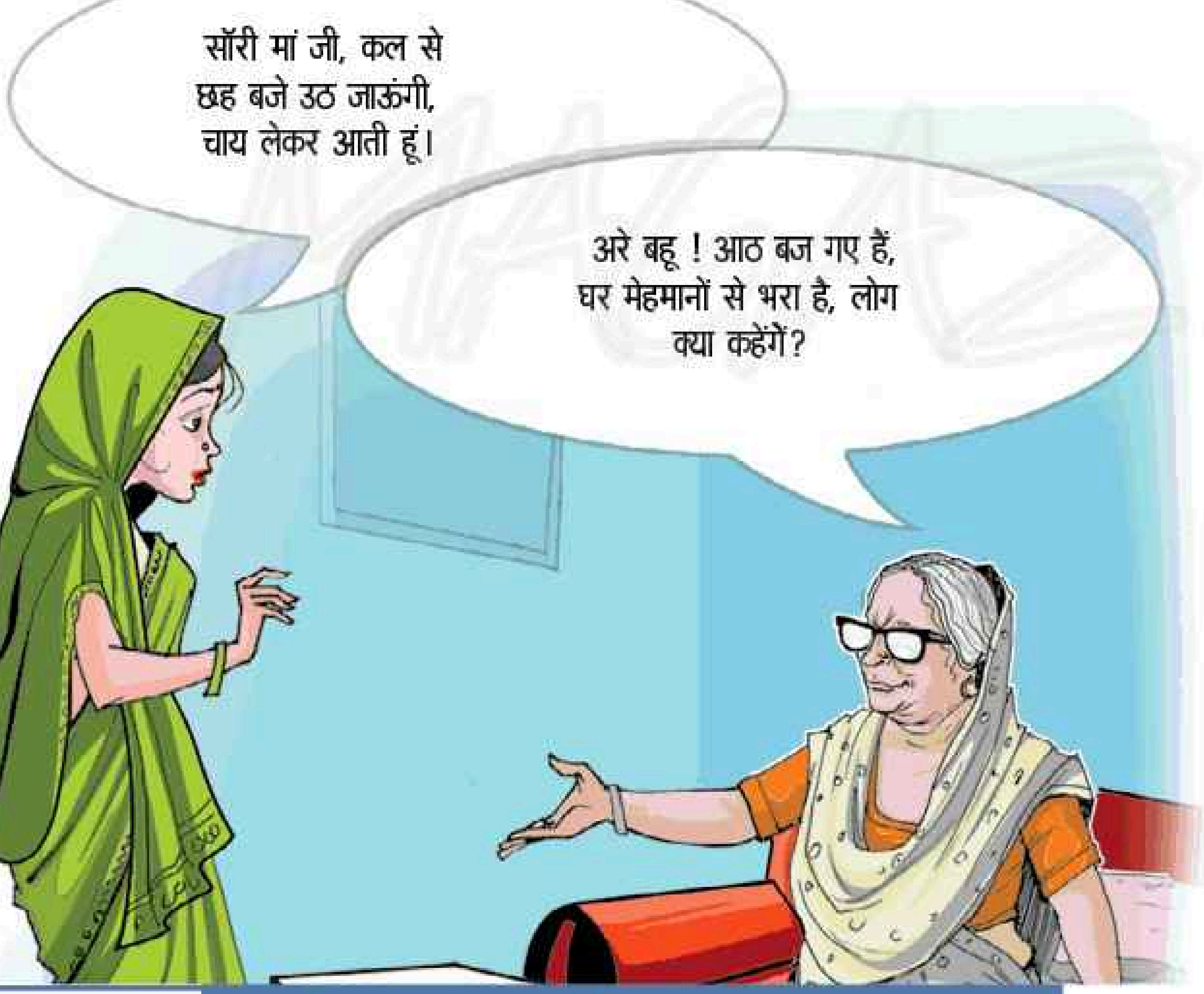
इसका कोई साइड इफेक्ट तो नहीं है ?

इस दौरान एक्स-रे डाई से कई बार एलर्जिक रिएक्शन हो सकते हैं। इसके साथ ही हार्ट के वॉल्व या ब्लड वैसेल के क्षतिग्रस्त होने का भी डर रहता है। जिस हिस्से में नलिका या कैथेटर लगाया गया है, उसमें ब्लीडिंग या क्लॉटिंग हो सकती है। इसलिए किसी अनुभवी कार्डियोलॉजिस्ट से ही एंजियोप्लास्टी करवानी चाहिए। ●

सखी फीचर्स

सास-बहू का रिश्ता बहुत ख़ूबसूरत होता है, जहां दोनों पीढ़ियों के बीच खींचतान के साथ प्यार और सम्मान की भावना भी बनी रहती है। मिलते हैं कुछ ऐसी ही दिलचस्प जोड़ियों से, जो आपको बेहद अपनी सी लगेंगी...

अनूठी है यह जोड़ी

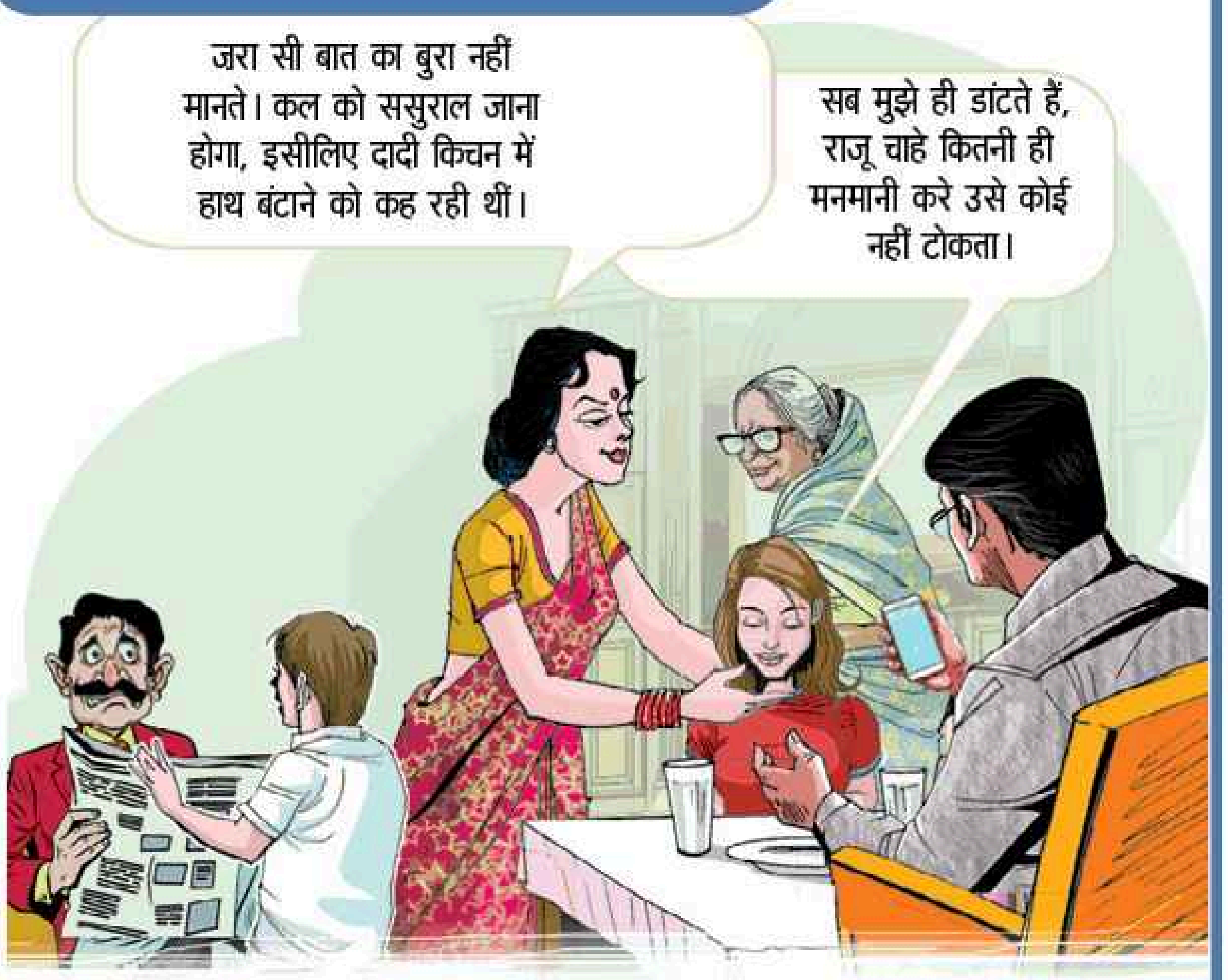

सॉरी मां जी, कल से छह बजे उठ जाऊंगी, चाय लेकर आती हूं।
अरे बहू ! आठ बज गए हैं, घर मेहमानों से भरा है, लोग क्या कहेंगें?

MAGAZINE KING

दबंग सासु जी

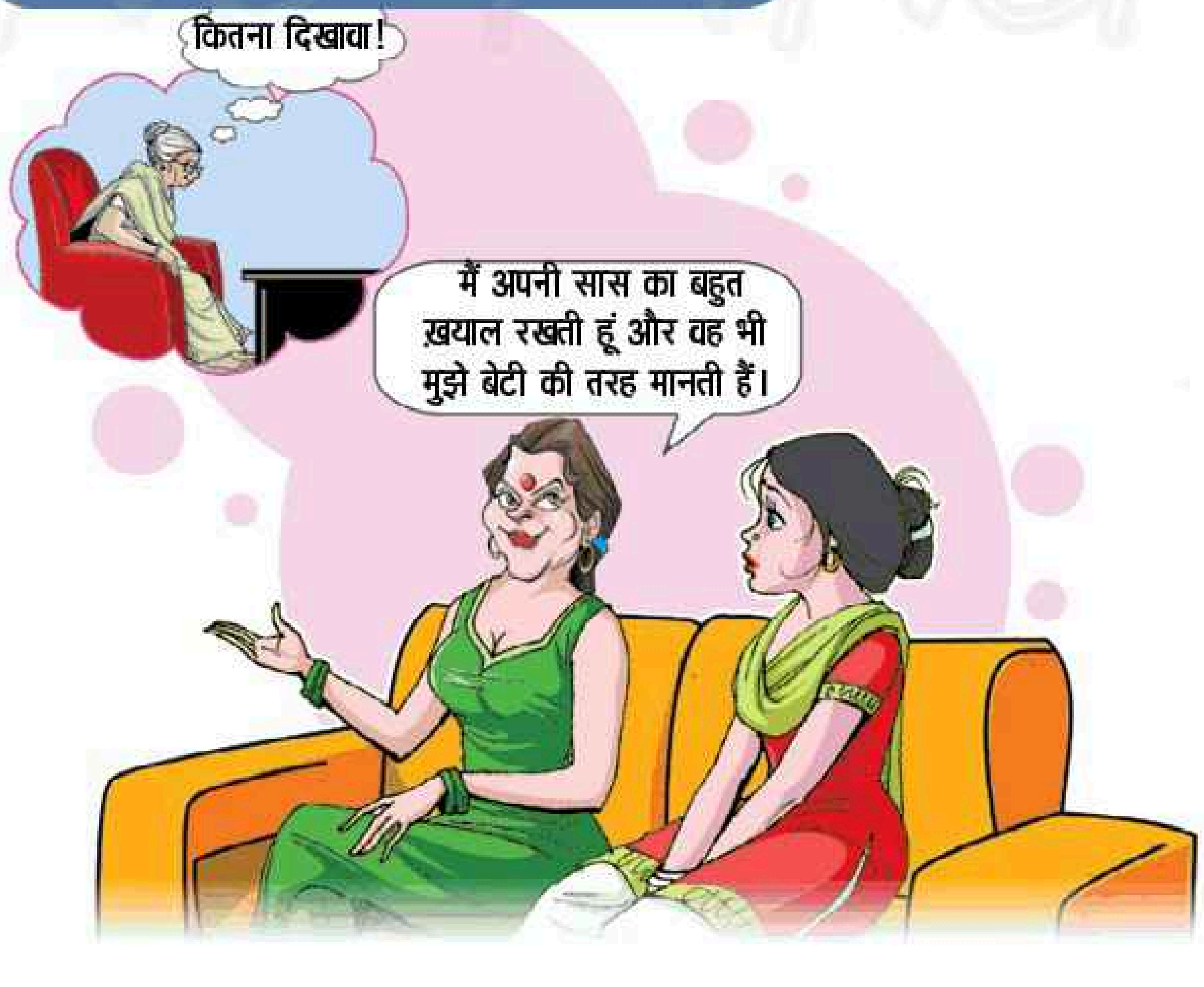
आम भारतीय परिवारों से बुजुर्ग स्त्रियों की वैसी प्रजाति अब विलुप्त होती जा रही है, जो बेटे का विवाह होते ही 'सास' की ड्यूटी का निर्वाह करने में पूरी मुस्तैदी से जुट जाती थीं। पिछली सदी के सातवें-आठवें दशक में अधिकतर परिवारों में ऐसी धारणा प्रचलित थी कि अगर शुरू से ही बहू को सख़्ती के साथ परिवार के तौर-तरीक़े न समझाए जाएं, तो बाद में वह मनमानी करने लगेगी। अगर उसके व्यवहार को नियंत्रित न किया जाए, तो वह भविष्य में सास को यथोचित मान-सम्मान नहीं देगी। उस ज़माने में सासों का ऐसा दबदबा होता था कि उनके इशारे के बिना घर में एक पत्ता भी नहीं हिलता था। ऑफिस की तरह घर में भी हर प्रोटोकॉल का पालन ज़रूरी होता था। किचन में जाने से पहले इस बात की अनुमति ली जाती थी कि आज खाने में क्या बनेगा? सास से पूछे बिना कोई भी काम करना अक्षम्य अपराध माना जाता था।

विवाह से पहले प्रशिक्षण


जरा सी बात का बुरा नहीं मानते। कल को ससुराल जाना होगा, इसीलिए दादी किचन में हाथ बंटाने को कह रही थीं।
सब मुझे ही डांटते हैं, राजू चाहे कितनी ही मनमानी करे उसे कोई नहीं टोकता।

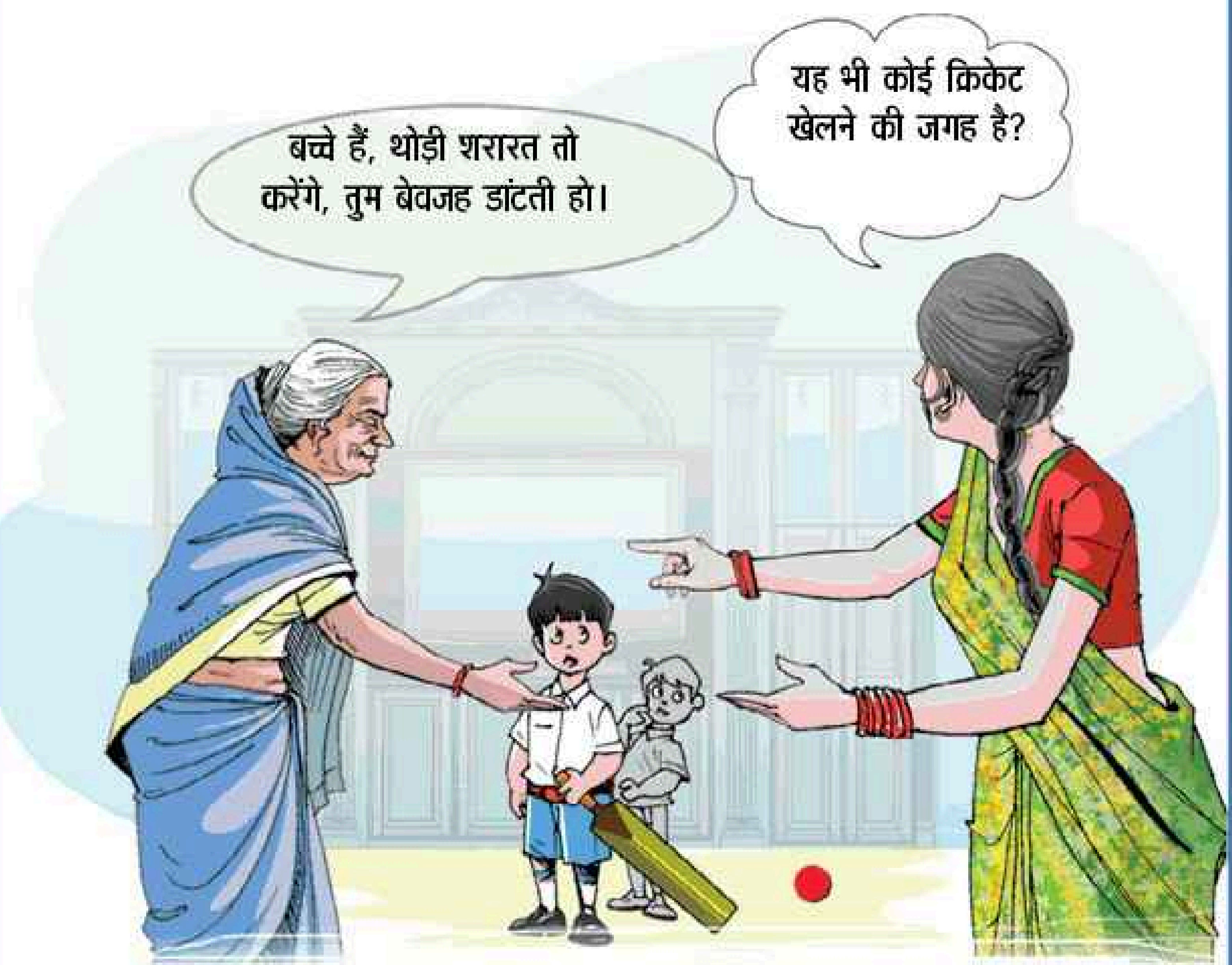
पुराने ज़माने में बेटियों को शुरू से ही सहनशीलता का पाठ पढ़ाया जाता था और माताएं उन्हें आदर्श बहू बनने की ट्रेनिंग देती थीं। ससुराल जाते समय हर मां अपनी बेटी को यही सिखाती थी कि सास चाहे जैसा भी व्यवहार करें, लेकिन तुम कभी भी उनकी बातों का जवाब मत देना। ससुराल से कोई शिकायत नहीं आनी चाहिए। इसीलिए उस ज़माने में बेटी से बहू बनते ही लड़कियां अपनी सारी अच्छी-बुरी आदतें छोड़कर, सास की हर बात के जवाब में सिर्फ़ यही कहती थीं, 'जी मांजी'।

टीवी सीरियल जैसी...


कितना दिखावा!
मैं अपनी सास का बहुत ख़याल रखती हूं और वह भी मुझे बेटी की तरह मानती हैं।

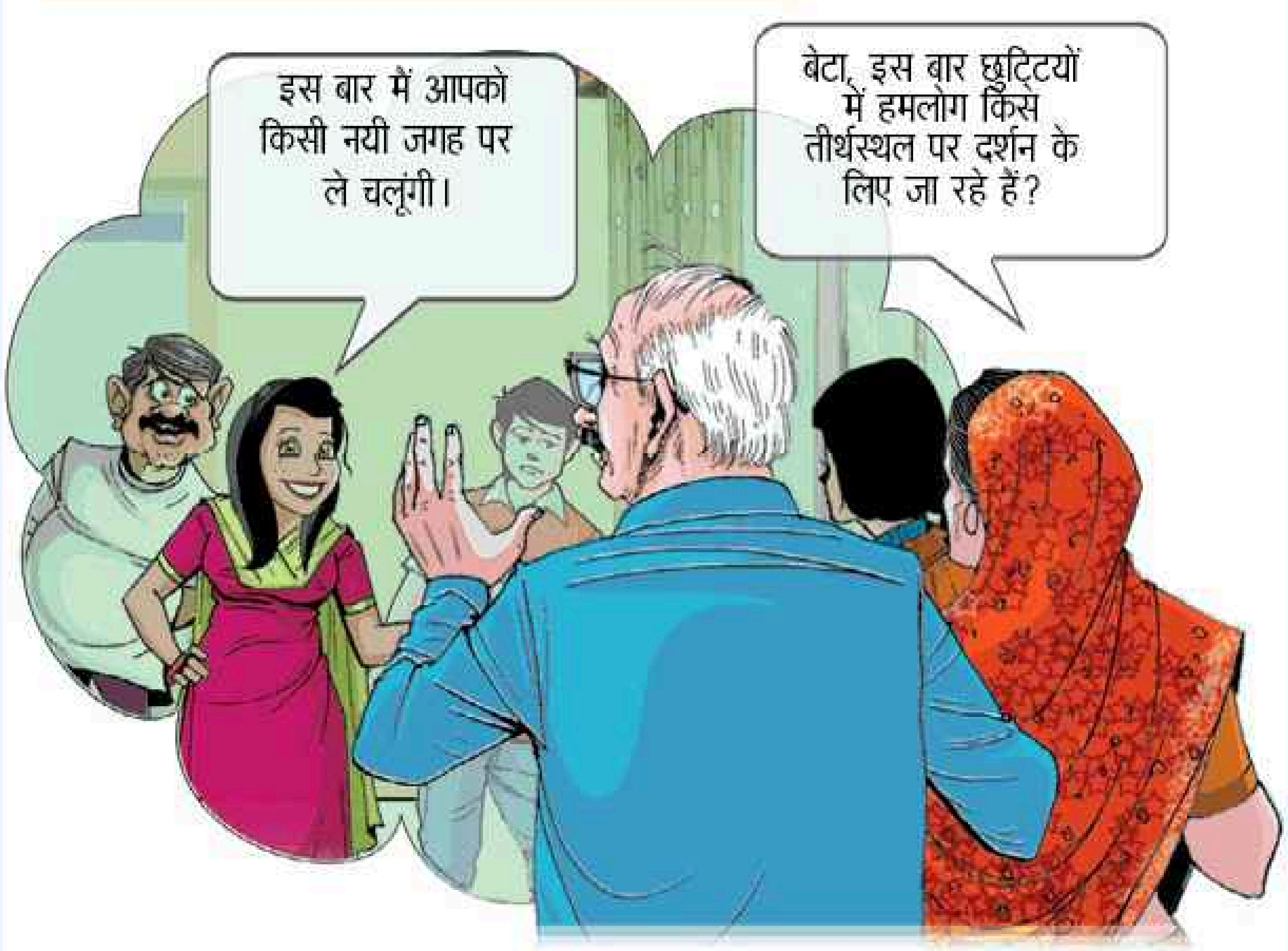
पहले पुरानी हिंदी फिल्मों और उसके बाद टीवी धारावाहिकों ने सास की छवि को अतिरंजित करके दिखाने में बहुत बड़ा योगदान दिया है। जिसके अनुसार सास की सिर्फ़ दो ही कटैगरी होती है-अति कठोर या कोमल हृदय वाली। जबकि वास्तव में ऐसा नहीं होता। थोड़ा गुस्सा और थोड़े प्यार के साथ यह रिश्ता बहुत सहजता से निभाया जाता है। अब सासों का 'ललिता पवार' ब्रैंड आउट डेटेड हो चुका है। हां, बहू के साथ नकली प्यार जताने वाली टीवी सीरियल टाइप सासें आपको आसपास के घरों में मिल जाएंगी, जो बहू के सामने उसकी तारीफ़ करती हैं, पर मौक़ा मिलते ही दूसरों से उसकी बुराई शुरू कर देती हैं और बहुएं भी इस मामले में पीछे नहीं रहतीं।

प्यारी दादी अम्मा

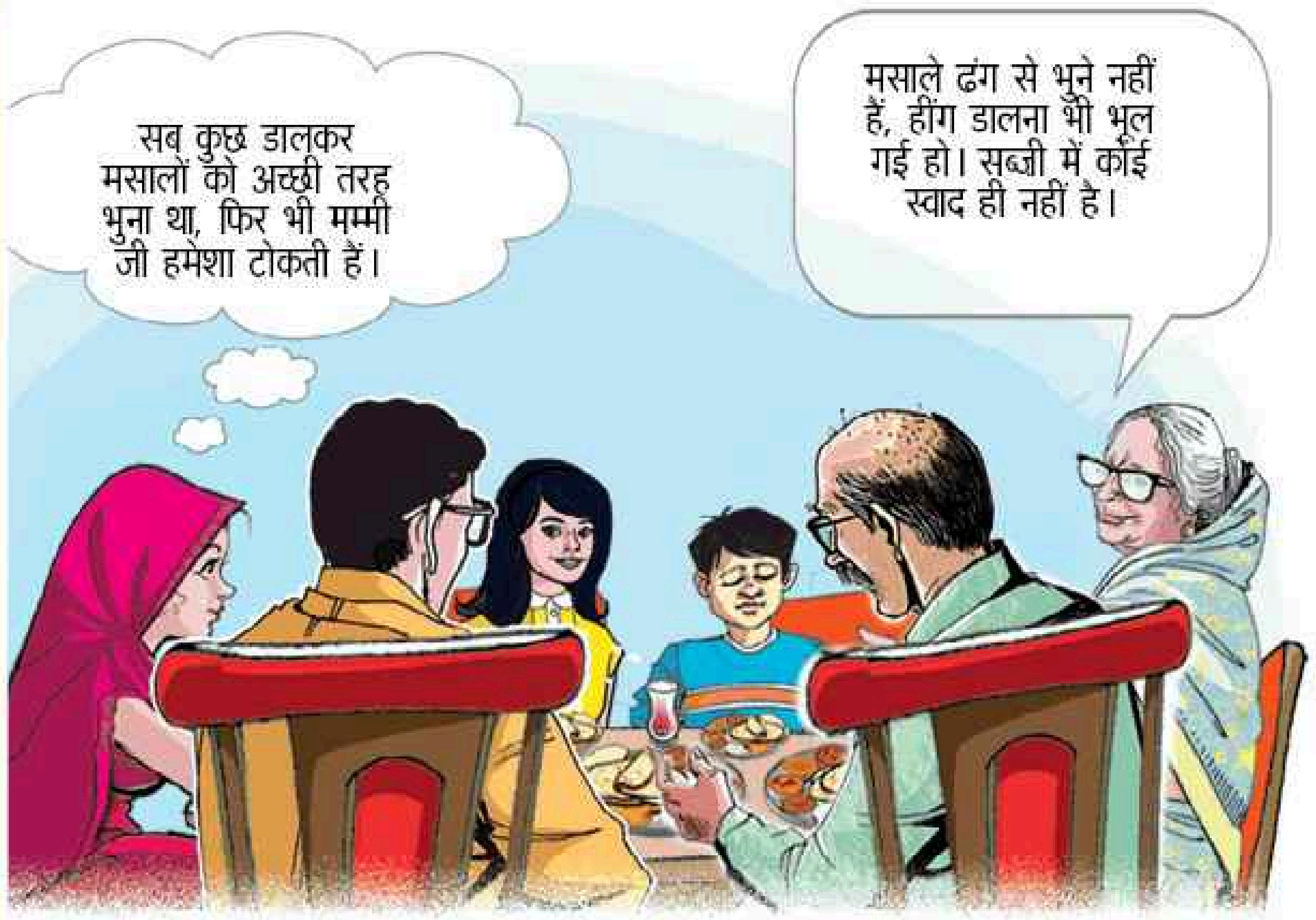

बच्चे हैं, थोड़ी शरारत तो करेंगे, तुम बेवजह डांटती हो।
यह भी कोई क्रिकेट खेलने की जगह है?

पुरानी कहावत है कि सूद मूलधन से ज़्यादा प्यारा होता है। इसीलिए अपने पोते-पोतियों में हर दादी-दादा के प्राण बसते हैं। ख़ासतौर पर दादी दिन-रात बच्चों पर अपना सारा लाड़-प्यार लुटाती रहती हैं। जब बच्चे शरारत करते हैं, तो मम्मी-पापा की इतनी हिम्मत नहीं होती कि वे दादी के सामने उन्हें डांटें या सज़ा दें। उस वक़्त दादी बच्चों के सामने ढाल बन कर खड़ी हो जाती हैं और कहती हैं कि यही तो उम्र होती है खेलने-कूदने की। बच्चों को डांटो मत, प्यार से समझाओ। अंत में बच्चों की दादी यह वाक्य जोड़ना नहीं भूलतीं, मैंने तो पांच उधमी बच्चों को अकेले ही संभाला है, तुम दो में ही परेशान हो गई ? बहू के पास सासू मां के इस सवाल का कोई जवाब नहीं होता।

चतुर बहुरिया

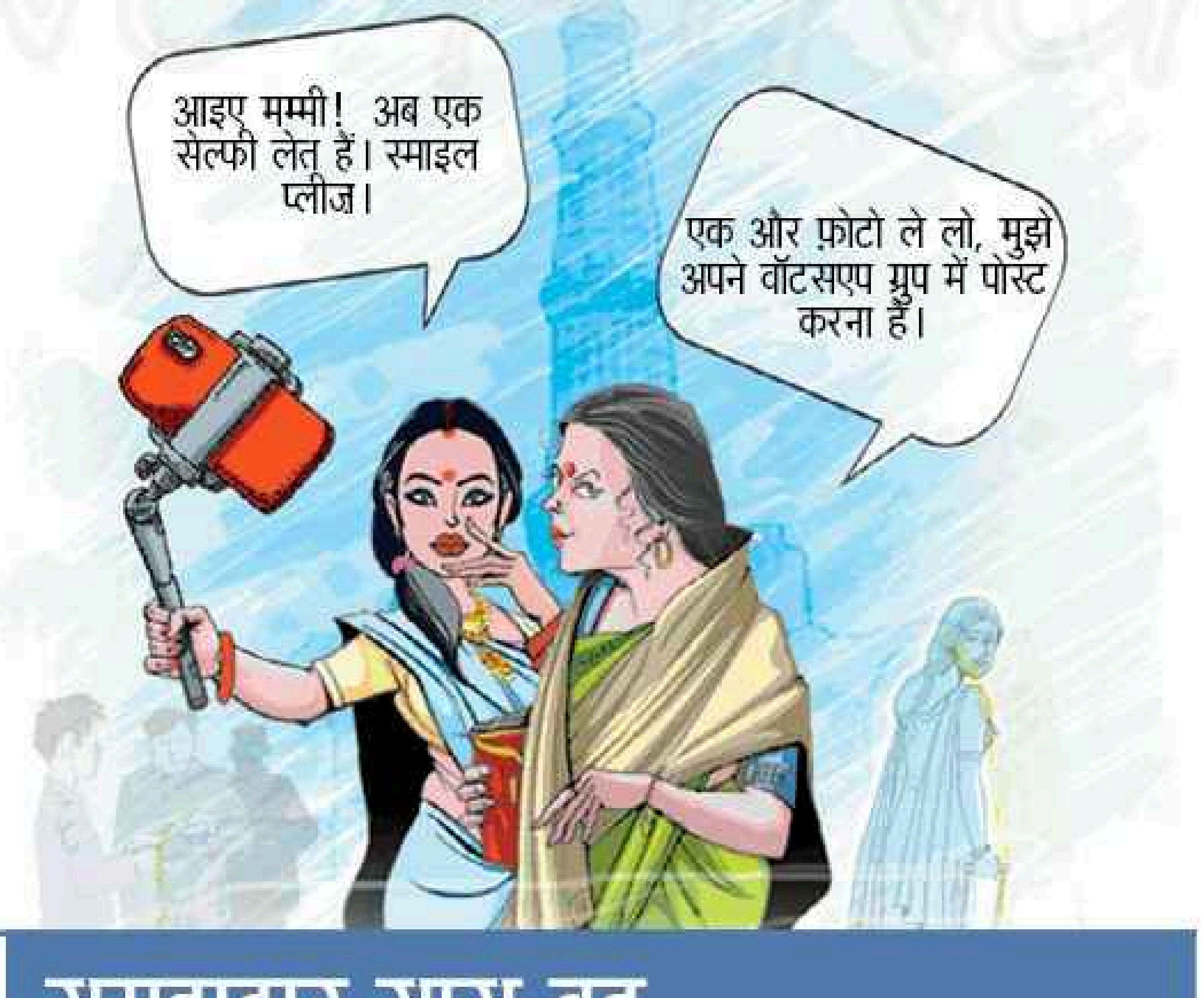

इस बार मैं आपको किसी नयी जगह पर ले चलूंगी।
बेटा, इस बार छुट्टियों में हमलोग किस तीर्थस्थल पर दर्शन के लिए जा रहे हैं?

कुछ लोक कथाओं में अकसर ऐसी बहू का ज़िक्र होता है, जो प्यार भरे अंदाज़ से सासू मां से अपनी हर बात मनवा लेती हैं। मसलन, एक बार कोई बहू मायके जाने के लिए सास से इजाज़त मांग रही थी, तो उन्होंने बहू के सामने यह शर्त रख दी कि अगर तुम वहां से मेरे लिए काग़ज़ में हवा और मिट्टी में आग लेकर लौटोगी, तभी तुम मायके जा सकती हो। कुछ दिनों के बाद बहू जब वापस लौटी तो, उसके एक हाथ में काग़ज़ से बना पंखा और दूसरे हाथ में जलता हुआ मिट्टी का दीपक था। अपनी बुद्धिमानी से उसने सास का दिल जीत लिया। आज भी कुछ बहुओं की बातचीत का अंदाज़ ऐसा मधुर होता है कि वे अपने हर निर्णय पर बहुत आसानी से सास की सहमति ले लेती हैं।


सब कुछ डालकर मसालों को अच्छी तरह भुना था, फिर भी मम्मी जी हमेशा टोकती हैं।
मसाले ढंग से भुने नहीं हैं, हींग डालना भी भूल गई हो। सब्ज़ी में कोई स्वाद ही नहीं है।

परफेक्शनिस्ट मम्मी जी

जो स्त्रियां कुकिंग, घर की सफ़ाई और सजावट जैसे कार्यों में निपुण और वक़्त की पाबंद होती हैं, सास बनने के बाद उनकी भी यही इच्छा होती है कि मेरी बहू भी मुझ जैसी सर्वगुणसंपन्न हो। इसलिए ऐसी सास पूरे घर की हर व्यवस्था का बहुत बारीक़ी से निरीक्षण करती है। किसी भी नयी बहू के लिए इनकी उम्मीदों की कसौटी पर खरा उतरना किसी कठिन परीक्षा से कम नहीं होता। कभी इन्हें सब्ज़ी में नमक कम तो कभी मिर्च ज़्यादा लगती है। इन्हें बहू से कई शिकायतें रहती हैं और ये हर कामकाज का मुआयना मुस्तैदी से करती हैं।


आइए मम्मी! अब एक सेल्फी लेत हैं। स्माइल प्लीज़।
एक और फ़ोटो ले लो, मुझे अपने वॉटसएप ग्रुप में पोस्ट करना है।

समझदार सास-बहू

नये ज़माने के शिक्षित परिवारों में सास-बहू की ऐसी समझदार जोड़ियां बहुत आसानी से देखने को मिल जाती है, जहां दोनों ही एक-दूसरे की ज़रूरतों का पूरा ख़याल रखती हैं। जहां बहू सास को सम्मान देती है, वहीं सास भी उसकी भावनाओं को समझते हुए उसे पर्याप्त पर्सनल स्पेस देती हैं। दोनों पीढ़ियों के बीच परंपरा और आधुनिक तकनीक से जुड़ी जानकारियों का बहुत अच्छा आदान-प्रदान होता है। हर वीकेंड पर दोनों आउटिंग की प्लैनिंग कर लेती हैं, फिर साथ मिलकर शॉपिंग करती हैं और इंटरनेट मीडिया पर भी काफ़ी सक्रिय रहती हैं। ●

आलेख : विनीता

इलस्ट्रेशन : अवधेश राजपूत

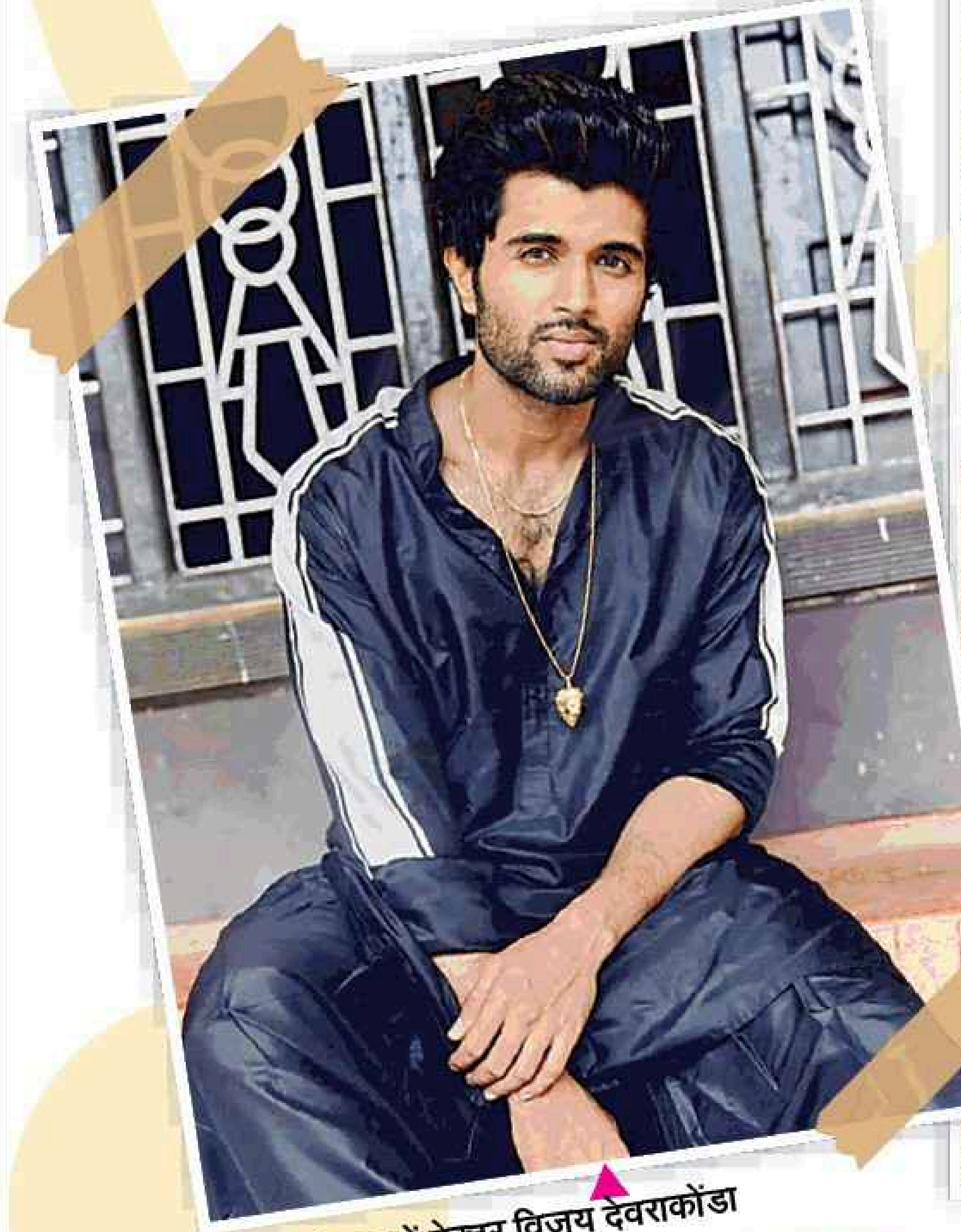
नोट : यह विशुद्ध व्यंग्य रचना है, इसमें कही गई बातों को अन्यथा न लें।

कैमरे की नज़र

वैनिटी वैन से तैयार होकर निकलतीं माधुरी दीक्षित

मिरर व्यू : दो विद्या बालन एक साथ

शूटिंग से पैकअप के बाद फैंस को वेव करते राम चरण



पठानी सूट में ऐक्टर विजय देवराकोंडा

मराठी मुल्गी अमृता खानविलकर

म्यूज़िक प्रेमी वरुण धवन

आर्यन ख़ान के साथ बहन सुहाना और अबराम फ़ोटो में साथ-साथ

मंदिर से दर्शन कर बाहर आते डायरेक्टर मधुर भंडारकर के साथ ख़ूबसूरत तमन्ना भाटिया...

फ़ोटो सौजन्य : मिड डे

कुछ अलग कुछ ख़ास

अचानक किसी पार्टी में जाना पड़े और घर में पैकिंग पेपर न हो, तो परेशान मत होइए। थोड़ी-सी कल्पनाशीलता से आप आसानी से गिफ्ट को सुंदर अंदाज़ दे सकती हैं।

रचनात्मकता दिलाएगी तारीफ़

सामग्री : ब्राउन पेपर, एक्रेलिक कलर, ब्रश, पेंसिल

विधि : घर में पैकिंग पेपर और कलरफुल रिबन न होने पर भी आप गिफ्ट को आकर्षक अंदाज़ दे सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले गिफ्ट पर ब्राउन पेपर रैप करें। फिर उस पर पेंसिल से फूल या बो ड्रॉ करके एक्रेलिक कलर कर दें।

फ़ोटो देगी नया अंदाज़

सामग्री : ब्राउन या कोई भी लाइट कलर का पेपर, मनपसंद फ़ोटो, ग्लू, कलरफुल थ्रेड

विधि : गिफ्ट पर सफाई से पेपर रैप करने के बाद फ़ोटो पेस्ट करें। फिर सावधानी से धागा बांधकर फूल या बो बना दें।

गिफ्ट दिखेगा सबसे अलग

सामग्री : फैब्रिक, रिबन, सुई-धागा।

विधि : गिफ्ट से थोड़े बड़े साइज का कपड़ा लें। कपड़े को सुई-धागे से सिलकर थैले का आकार दें। तैयार थैले में सावधानी से गिफ्ट रखें और उसके मुंह पर रिबन को इस तरह बांधें कि पैक होने पर वह टॉफी का लुक दें। चाहें तो पैक्ड गिफ्ट को मोती की माला, गोल्डन थ्रेड आदि से सजाएं।

सादगी भी, सुंदरता भी

सामग्री : व्हाइट या ब्राउन पेपर, अलग-अलग रंगों की वाशी टेप, कैंची

विधि : गिफ्ट पर सफ़ाई से पेपर रैप करें। इसके बाद मनपसंद डिज़ाइन में उस पर वाशी टेप चिपका दें।

प्रस्तुतिः वंदना

इनपुट्सः इंटीरियर डिज़ाइनर वी.जोशी

आस्था इस माह के व्रत-त्योहार

दीपावली

प्रत्येक वर्ष कार्तिक मास की त्रयोदशी से ही पांच दिनों के इस महापर्व का शुभारंभ हो जाता है, आइए जानते हैं इसके बार में।

धनतेरस : दीपावली की शुरुआत कार्तिक मास की त्रयोदशी यानी धनतेरस के त्योहार से होती है। प्रचलित मान्यता के अनुसार समुद्र मंथन के बाद आज ही के दिन ऋषि धन्वंतरि हाथों में अमृत-कलश लेकर प्रकट हुए थे, जिन्हें आयुर्वेद का प्रणेता माना जाता है। इसी वजह से स्वस्थ जीवन के लिए कुछ लोग इस दिन इनका पूजन करते हैं। ऐसा माना जाता है कि इस दिन सोने-चांदी के आभूषण या बर्तन ख़रीदने से पूरे वर्ष घर में धन-धान्य की वृद्धि होती है।

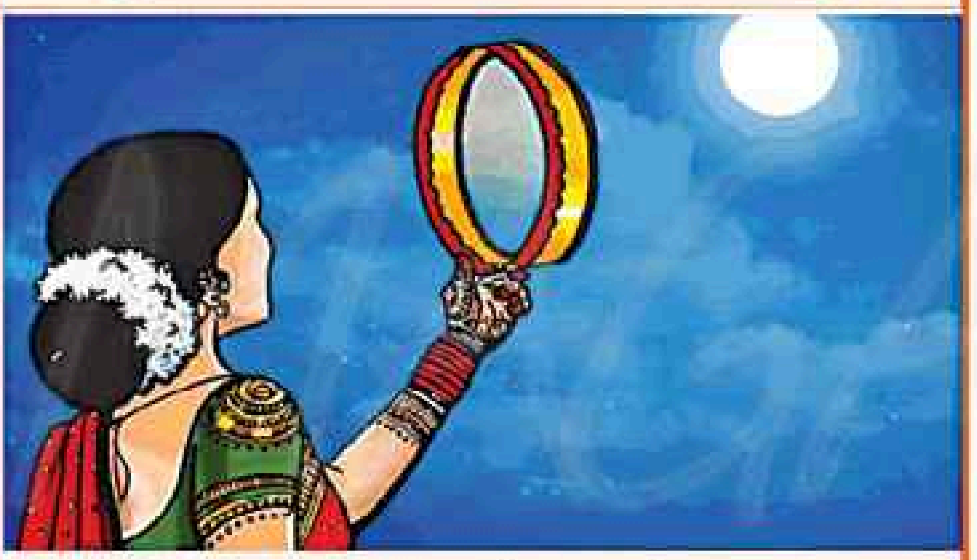
नरक चतुर्दशी : धनतेरस के अगले दिन मनाए जाने वाले इस त्योहार को नरक चतुर्दशी या रूप चौदस कहा जाता है। ऐसी मान्यता है कि यदि इस दिन प्रातःकाल आटे-हल्दी के उबटन और तेल से मालिश के बाद स्नान किया जाए, तो व्यक्ति के रूप-सौंदर्य में वृद्धि होती है।

दीपावली : प्राचीन धर्मग्रंथों के अनुसार कार्तिक मास की अमावस्या को भगवान श्रीराम अयोध्या वापस आए थे, तब पूरी अयोध्या नगरी दीयों के प्रकाश से जगमगा उठी थी। उसी दिन की याद में यह त्योहार मनाया जाता है। इस रोज़ श्रीगणेश के साथ लक्ष्मी माता का पूजन मंगलकारी होता है।

गोवर्धन पूजा : कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा को गोवर्धन पूजा की जाती है। इस दिन भगवान श्रीकृष्ण के लिए विशेष भोग तैयार किया जाता है, जिसे अन्नकूट कहा जाता है।

भैया दूज : एक कथा के अनुसार दीपावली के दो दिनों के बाद यमुना ने अपने भाई यमराज से यह वचन लिया था कि वह प्रत्येक वर्ष इसी रोज़ उनसे मिलने आएंगे। इसीलिए इस दिन बहनें अपने भाइयों को तिलक लगाकर उनके ख़ुशहाल जीवन के लिए ईश्वर से प्रार्थना करती हैं।

करवा चौथ



भारतीय स्त्रियां पति के अच्छे स्वास्थ्य और लंबी आयु के लिए प्रत्येक वर्ष कार्तिक मास कृष्ण पक्ष चतुर्थी को करवा चौथ का व्रत रखती हैं।

पौराणिक महत्व : पुराणों में इस बात का उल्लेख मिलता है कि वनवास के दौरान जब पांडव बहुत कष्टप्रद जीवन व्यतीत कर रहे थे, तब भगवान श्रीकृष्ण ने द्रौपदी को यह व्रत रखने की सलाह दी थी। सही मायने में यह व्रत संकष्टी गणेश चतुर्थी ही है। इस दिन चंद्र दर्शन से साक्षात श्रीगणेश के पूजन का फल प्राप्त होता है।

पूजन की विधि : व्रत के एक रोज़ पहले मायके या ससुराल पक्ष से सुहागिन स्त्री के लिए मेवों और मीठे पकवानों की सौगात भेजी जाती है, जिसे सरगी कहा जाता है। व्रत वाले दिन स्त्रियां अपने कुल की परंपरा के अनुसार पूजन और प्रचलित लोक कथाओं का पाठ करती हैं। रात्रि में चंद्रमा को अर्घ्य देकर पति के हाथों से जल ग्रहण करने के बाद ही वे अपना उपवास तोड़ती हैं।

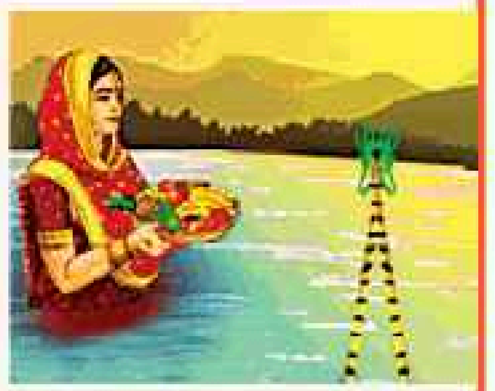
विजयदशमी	5 अक्टूबर
करवा चौथ	13 अक्टूबर
दीपावली	24 अक्टूबर
भैया दूज	27 अक्टूबर
छठ पूजा	30 अक्टूबर

श्रीगणेश को प्रथम पूजनीय क्यों माना जाता है?

बाल्यकाल में एक बार गणेश जी और भगवान कार्तिकेय के बीच इस बात को लेकर बहस छिड़ गई कि हम दोनों में से कौन अधिक बुद्धिमान है? जब दोनों भाई यह सवाल लेकर शिवजी के पास पहुंचे तो उन्होंने कहा कि जो भी सबसे पहले समस्त संसार की परिक्रमा करके मेरे पास वापस लौट आएगा, वही विजेता होगा। कार्तिकेय भगवान अपने वाहन मयूर पर सवार होकर विश्व भ्रमण के लिए निकल पड़े, लेकिन गणेश जी अपने माता-पिता की परिक्रमा करके उनके आगे खड़े हो गए और कहा कि मेरे लिए तो आप दोनों ही सर्वस्व हैं। आपकी परिक्रमा करके मैंने समस्त संसार का भ्रमण कर लिया। तब शिवजी ने कहा कि तुम बहुत बुद्धिमान हो, इसलिए मैं तुम्हें यह आशीर्वाद देता हूं कि हर शुभ कार्य में सबसे पहले तुम्हारी पूजा होगी। इसीलिए श्रीगणेश को प्रथम पूजनीय माना जाता है।

छठ पूजा

सूर्यदेव को हमारे धर्म ग्रंथों में प्रत्यक्ष देवता कहा गया है और उनके प्रति आस्था प्रकट हुए कार्तिक शुक्ल पक्ष षष्ठी को व्रत रखा जाता है। मार्कण्डेय पुराण के अनुसार छठ मइया ब्रह्माजी की मानस पुत्री और बालकों की रक्षा करने वाली देवी हैं।



व्रत का विधान : कार्तिक शुक्ल चतुर्थी को बासमती चावल के साथ लौकी मिश्रित चने की दाल तैयार की जाती है, जिसे लोग प्रसाद स्वरूप ग्रहण करते हैं। पंचमी को पूरे दिन निर्जल उपवास रखा जाता है। फिर शाम को गुड़ और चावल की खीर तैयार की जाती है। बाद में चंद्रमा की पूजा करके व्रती स्त्री खीर का प्रसाद ग्रहण करती है। षष्ठी को अखंड निर्जल उपवास होता है। इस रोज़ आटे और गुड़ से ठेकुआ बनाया जाता है। शाम के समय सूप में मौसमी फल और पकवान सजाकर स्त्रियां डूबते सूर्यदेव को अर्घ्य देती हैं और अगले दिन सूर्योदय के समय पूजन की वही प्रक्रिया दोहराई जाती है। फिर प्रसाद बांटने के बाद वे व्रत का पारण करती हैं। इस व्रत से शक्ति और ब्रह्म की उपासना का फल एक साथ प्राप्त होता है। ●

संध्या टंडन